INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
HONORABLE CONSEJO PROVINCIAL DE
PICHINCHA

Modalidad de Educación a Distancia

Tecnología en Actividad Física, Deportiva y Recreación

Guía general de estudios de la asignatura:

Metodología de la Educación Física y Entrenamiento Deportivo

Autor: Msc. Freddy Moreno C.

Período académico: noviembre 2022 – marzo 2023

INDICE

Contenido

I. Presentación de la asignatura 6

I.I. Competencias específicas de la asignatura para la carrera 7

II. Metodología de aprendizaje 8

III. Orientaciones Didácticas por resultados de aprendizaje 9

Resultado de aprendizaje 9

Contextualización 9

Semana 1 10

1. Fundamentos Educativos de la Educación Física 10

1.1. Epistemología de la Educación Física y el Deporte 10

1.1.1. Bases de la Educación Física 12

1.2. Estructura del Currículo Nacional de Educación Física 13

1.1.2. Enfoques curriculares de Educación Física 14

1.3. Contribución del área de Educación Física al perfil de salida del Bachiller ecuatoriano. 16

Semana 2 19

2. Bloques curriculares de Educación Física y competencias 19

2.1. Bloques curriculares de Educación Física 19

2.1.1. Bloque Curricular Prácticas Lúdicas 21

2.1.2. Bloque Curricular Prácticas Gimnásticas 22

2.1.3. Bloque Curricular de Prácticas Corporales Expresivo y Comunicativos 24

2.1.4. Bloque Curricular Prácticas Deportivas 25

2.1.5. Bloque Curricular Construcción de la Identidad Corporal 26

2.1.6. Bloque Curricular de Relación de las Prácticas Corporales y Salud 27

2.2. Destreza con Criterio de Desempeño 28
2.3. Desagregación de la destreza con criterio de desempeño 29
2.4. Currículo priorizado con énfasis en competencias 30
Semana 3 35
3. Metodología de la Educación Física en el Ecuador 35
3.1. Modelos Educativos 35
3.2. Modelo Constructivista Social. 36
3.3. Metodologías activas para la enseñanza y el aprendizaje en Educación Física. 36
3.4. Aprendizaje cooperativo en Educación Física. 37
3.5. Aprendizaje Basado en Proyectos en Educación Física. 37
Semana 4 38
4. Planificación Educativa en Educación Física 38
4.1. Plan Curricular Institucional [PCI]. 38
4.2. Plan Curricular Anual [PCA]. 39
4.3. Plan de Unidad Didáctica [PUD]. 40
4.4. Técnicas e instrumentos de evaluación. 41
4.5. Planificación de las Adaptaciones Curriculares. 41
Resultado de aprendizaje 43
Contextualización 43
Semana 5 43
5. Teoría del Entrenamiento Deportivo 43
5.1. Historia del Entrenamiento Deportivo 43
5.1.1. Condiciones previas del rendimiento 47
5.1.2. Detención de talentos 48
5.2. Bases del entrenamiento 49
5.2.1. Tipos de entrenamiento 51
5.2.2. Principios del entrenamiento deportivo 51

5.3. Preparación al entrenamiento 52
5.4. Variables del entrenamiento 52
5.5. Descanso y recuperación 53
Semana 6 53
6. Periodización del entrenamiento deportivo 53
6.1. Planificación del entrenamiento 53
6.2. Ciclo de entrenamiento 55
6.3. Programa de entrenamiento 56
6.4. Planificación a largo plazo y selección de talentos 57
6.4.1. Estructuras del entrenamiento deportivo 58
6.4.2. Macro contemporáneo 59
6.4.3. Plan gráfico y escrito 61
6.5. Puesta en forma para la competencia 62
Semana 7 64
7. Métodos de Entrenamiento 64
7.1. Desarrollo de la Fuerza 64
7.2. Entrenamiento de la Resistencia 65
Semana 8 66
8.1. Entrenamiento de la Velocidad 66
8.2. Entrenamiento de la Flexibilidad y la Coordinación 68
8.2.1. La coordinación 70
Referencias Bibliográficas 71

Indicé de Tablas

Tabla 1 10
Tabla 2 18
Tabla 3 21
Tabla 4 23
Tabla 5 29
Tabla 6 29
Tabla 7 48
Tabla 8 62

Indicé de Figuras

Figura 1 14
Figura 2 20
Figura 3 20
Figura 4 32
Figura 5 38
Figura 6 39
Figura 7 45
Figura 8 49
Figura 9 57
Figura 10 58
Figura 11 61
Figura 12 63
Figura 13 63
Figura 14 65
Figura 15 66
Figura 16 68

I. Presentación de la asignatura

Durante años el avance en la Educación Física en diferentes modelos educativos como son el conductismo donde se observa el comportamiento o conducta del educando alcanzado como resultado de un estímulo-respuesta, refuerzo o aprendizaje. El Tradicionalismo Militar (gimnasia calistenia) en la que se enseñaba a realizar trabajos rutinarios, monótonos y mecánicos; con actitudes de sumisión, obediencia y cumplimiento de acciones y reglas preestablecidas, el cognitivo la cual se basaba en el pensamiento explorando las capacidades de la mente para modificar y controlar la forma en que los estímulos afectan a la conducta.

Actualmente el Sistema Nacional de Educación del Ecuador, se encuentra regido con el ***modelo Constructivista Social*** en el que el docente educa al estudiante para que este pueda generar su futura autonomía para la vida, a través de la construcción de propio conocimiento, es decir aprende por sí mismo, tomando como base sus experiencias y conocimientos para obtener un puente para nuevos conocimientos contextualizados a sus características y necesidades propias.

Así mismo, el desarrollo del deporte moderno tiene bases de investigación científica y con el apoyo de las ciencias auxiliares, lo cual ha permitido caracterizar y establecer metodologías innovadoras y con soporte tecnológico que permitan perfeccionar el proceso de formación deportiva pedagógica, que permitirán obtener resultados deportivos de una forma más económica, eficaz, de calidad y duraderas hacía en el alto rendimiento.

Por consiguiente, la *Metodología de la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo,* entonces, como asignatura de estudio, tiene gran relevancia e importancia, debido a que permite que el futuro tecnólogo cuente con bases y principios para que se integre activamente como un profesional con niveles muy altos de conocimiento y práctica para desarrollarse en el campo de la docencia y el entrenamiento deportivo (entrenador).

I.I. Competencias específicas de la asignatura para la carrera

Aplica conceptos y fundamentación científica de metodologías de la Educación Física y del Entrenamiento Deportivo.

Conoce y aplica conocimientos de planificación macro, meso y micro de la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo.

Conoce y aplica el Currículo Nacional de Educación Física y las nuevas propuestas didácticas.

Identifica y aplica procesos de evaluación microcurricular de Educación Física.

Conoce y aplica los principios del entrenamiento y los fundamentos fisiológicos, biomecánicos, anatómicos, psicológicos, estadísticos, entre otros, a los programas de entrenamiento.

Identificar los indicadores de rendimiento en situaciones de competición.

Elabora tipos de planes de entrenamiento como tipos de sesiones (aprendizaje, repetición, perfeccionamiento de las habilidades y valoración) en búsqueda de la sistematización de trabajo hacia el alto rendimiento deportivo.

II. Metodología de aprendizaje

Acerca de, la Metodología se basará en el modelo complejo sistémico, se combinará las horas de clase magistrales con diversos ejercicios y casos problemáticos y la investigación autónoma, garantizando que la clase sea participativa, generando la opinión, ideas y construcción del conocimiento, con lo cual se aplicarán estrategias metodológicas de la enseñanza y el aprendizaje como e-learning, Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), Aprendizaje Basado en Problemas (ABP), Aprendizaje Basado en el Pensamiento (ABP), Aprendizaje Cooperativo (AC) y Flipped Learning (FL).

De forma general, las formas organizativas que se emplearán en las diferentes clases y tareas serán:

Clase magistral, Clase taller, Debate.

La asignatura ofrece una organización estructurada en cuatro tipos de actuación:

Exposición, por parte del docente, de las claves fundamentales de cada uno de las unidades temáticas de los que consta la asignatura con apoyo de materiales audiovisuales y otros medios de apoyo que permitan una mejor asimilación.

Debate orientado en clase, a partir de textos concretos que el docente indique oportunamente.

Sistema de tareas en el aula virtual.

Sistema de trabajos prácticos en torno a los temas tratados.

El estudio de esta asignatura se fundamenta en aprendizajes y conocimientos a partir de estrategias didácticas colaborativas y experienciales, enfocadas en el análisis de casos y en la resolución de problemas, a través de la realización de talleres que son mediadas por recursos educativos abiertos dirigidos a una concienciación y desarrollo de saberes que permiten:

Brindar conocimientos necesarios sobre la Planificación Estratégica,

Estudiar la gestión por procesos y de la calidad.

Además, se basa en la revisión bibliográfica de programas que abordan la Educación Física y Entrenamiento deportivo a fin de hacer reflexión y análisis crítico, materializado en la elaboración de planes, organizadores gráficos, líneas de tiempo e infografías.

III. Orientaciones Didácticas por resultados de aprendizaje

Resultado de aprendizaje

Aplica la Metodología activa de la Educación Física, para adoptar una adecuada estructura en su fundamentación curricular y modelos educativos para una adecuada ejecución en la planificación educativa.

Contextualización

El desarrollo de las cuatro primeras unidades posibilitará al estudiante interiorizar en su conocimiento el valor de la Educación Física y su importancia, para una adecuada formación con metodologías activas, que permita el adecuado proceso en los niveles y sub niveles educativos, desde los primeros años de educación y consagrar en los últimos, por lo que las propuestas curriculares se ajustan a los parámetros particulares de los diversos entornos, instituciones y colectivos donde se aplicarán (Zabalza, 2012) con la conceptualización de las estrategias metodológicas activas que depende del dominio en el Currículo Nacional de Educación Física (destrezas y competencias) y a su vez de la capacidad creadora e innovadora del docente.

Semana 1

Contenidos:

1. Fundamentos Educativos de la Educación Física

1.1. Epistemología de la Educación Física y el Deporte

Nos proponemos exponer, la historia y evolución del ser humano, donde encontraremos varios estudios que buscan fomentar el desarrollo humano y a su vez estos estudios afirman que no es una única ciencia como podemos citar a la ciencia de la actividad física y el deporte, por lo que tiene su objetivo fundamental de estudio en el ser humano en movimiento (López, 2003).

Además, la Educación Física (EF) durante la historia viene cada vez ligándose con otras ciencias, lo cual se encarga la epistemología de EF en profundizar los conocimientos y relacionarlos estos con la parte práctica. Así mismo, el termino epistemología proviene de dos raíces griegas (**epistheme:** conocimiento o saber científico y **logos:** tratado) que corresponde a *"tratado de conocimiento"*. Dicho de otras palabras de, Portela (2001) menciona que en latín a ser scientia y en las lenguas románticas como ciencia. De esta manera, la Educación Física, promueve, fomenta y desarrolla la inclusión, el trabajo cooperativo, la interdisciplinaridad, los valores y el conocimiento corporal y motriz, para que el estudiante se desenvuelva en la sociedad como ente positivo y sea aporte en su construcción, para lo cual analizaremos su evolución a continuación.

Tabla 1

Concepción de la EF a lo largo de la Historia

Evolución Histórica	Características
Prehistoria	Medio de vida, supervivencia (caza, pesca, recolección) Danzas rituales. Actividades exclusivas para los hombres: lutatorias, lanzamiento blanco y diana (animal y humano), carreras de persecución

Antigüedad	India y China: Kung-Fu: fin religioso, curar el cuerpo de enfermedades y debilidades. Japón: Jiu-jitsu, destinado para asegurar la superioridad física de los samuráis. Mesopotanía y Egipto: salud y la preparación bélica del hombre (lucha con palos, lucha libre, levantamiento de pesas, salto de longitud, natación, remo, tiro, atletismo, juegos malabares con pelotas, piruetas, etc.).
Grecia Helénica	Juegos. Honrar a los héroes de guerra, JJOO. Arete.
Grecia Clásica	Higiene y Salud, belleza corporal.
Grecia Espartana	Preparación Militar.
Roma	Preparación militar. Panem Et Circense: lucha de gladiadores, con animales, naumaquias, carrera de cuadrigas. Termas (saunas, baños de vapor, masaje)
Edad Media	Dios. Cuerpo pecado= armadura. Espada símbolo de la cruz. Los fines higiénicos quedan apartados. Tiempo libre nobleza, diana, actividades circenses. Exclusivamente para que los caballeros preparen para la guerra (los torneos), justas caballerescas, caza mayor.
Renacimiento	Importancia de la EF para la salud (opinión de médicos e introducción en sistemas pedagógicos). Enfoque humanista, Educación integral: gimnasia militar, relajación, expresión. Ejercicios de equitación, carrera, saltos, esgrima, juegos.
Edad Moderna **Edad Contemporánea**	Empirismo, pedagogía, educación intelectual. Escuelas gimnásticas. JJOO Modernos, olimpiadas vs juegos olímpicos.
Actualidad	Fenómeno social de masas medios de comunicación, dimensión económica aspectos políticos.

Nota. En la tabla representa la evolución histórica de la EF y deporte. Tomado de contenidos de Educación Física (Pérez, 2017).

1.1.1. Bases de la Educación Física

La Educación Física es una ciencia de la salud, que plantea reglas y principios dirigidos a preparar nuestro organismo para hacer frente a las enfermedades crónicas no transmisibles y la conducta sedentaria y a mantener en las mejores condiciones físicas de base que fomente la salud.

Además, Educación Física, proviene de los términos "**educere**" (*educación*): sacar hacia fuera y de **"fisis"** (*física*): natural, corporal. También, para la educación de la persona, existen diferentes ámbitos que se detallan en:

Ámbito Cognitivo: donde se integran todos los aspectos del conocimiento, de nuestra capacidad de análisis y de síntesis, de la creatividad, etc.

Ámbito Socio-afectivo: donde recogeríamos todos los aspectos de las relaciones sociales, de las necesidades personales respecto a los demás, las situaciones de cooperación, de oposición, etc.

Ámbito Psicomotriz: integraríamos aquí todo lo referente a la mejora de nuestras aptitudes físicas, de las capacidades motrices, de las formas de comunicación no verbal.

Fines de la Educación Física (E.F.): los mismo que se clasifican en.

1. **La E.F.,** orientada hacia la aplicación del movimiento como una práctica social: deporte recreativo y deporte competición.
2. **La E.F.,** orientada hacia el acondicionamiento físico: potenciar las condiciones anatómicas, orgánicas y funcionales del individuo.
3. **La E.F.** orientada al desarrollo mediante el movimiento de las capacidades cognitivas, relacionales y emocionales.

Principios y Objetivos de la Educación Física.

1. ***Principio de Individualización:*** la persona es una unidad, un ser unitario y por ello hemos de tratarlo de forma global, trabajando todos los aspectos y niveles de esa

unidad (nivel cognitivo, afectivo, psicomotor...) con el fin de potenciar la plena personalidad del niño.

2. ***Principio de Socialización:*** hemos de adaptar al niño al medio social en el que vive, adaptando sus capacidades psicobiológicas individuales a la realidad social colectiva donde se desenvuelve.
3. ***Principio de Vivenciación:*** mediante la educación física adquirimos conocimientos de forma vivenciada y son dichas vivencias las que configurarán en gran parte nuestra personalidad.
4. ***Principio de Creatividad:*** lo basamos en la creatividad corporal, que podemos subdividirla a su vez en una creatividad productiva (en función del espacio de trabajo propuesto) y una creatividad inventiva (en función de las diferentes circunstancias en las que situemos al creador).

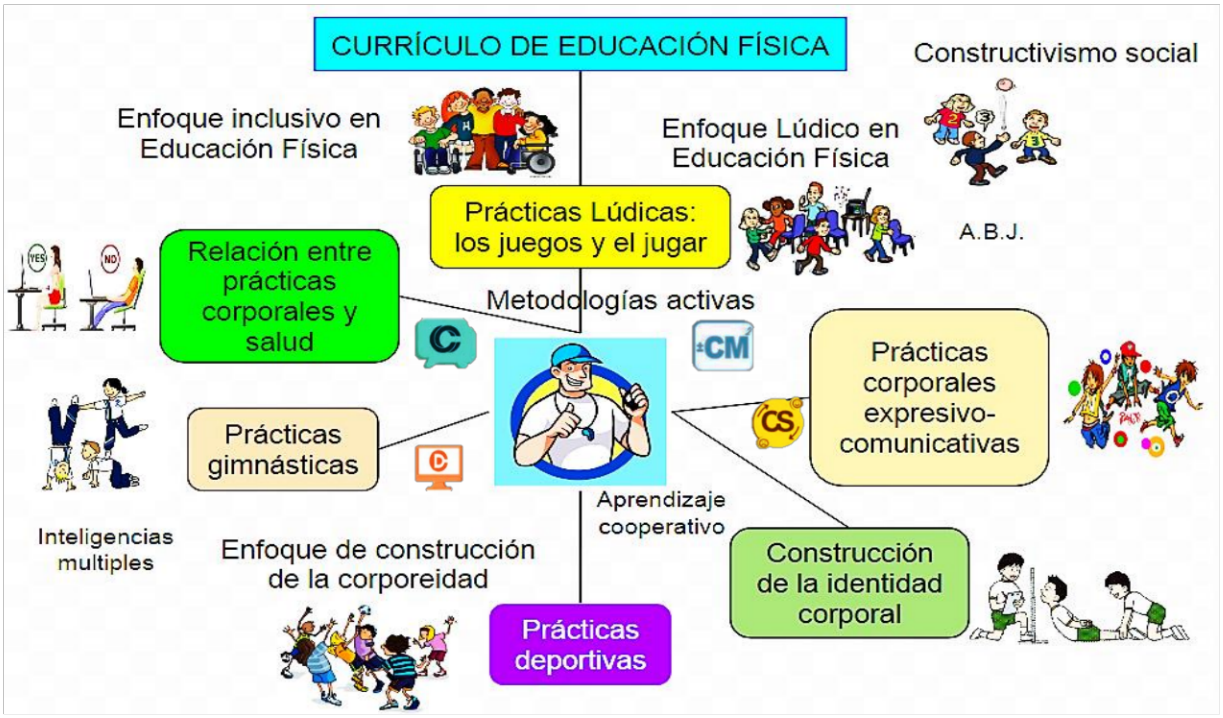
Por consiguiente, un gran maestro que "ha enseñado a adquirir un aprendizaje en salto, carrera, que llega a ser campeón, no habrá sido objeto de una correcta y completa Educación Física, si no adquirido el disfrute por esta conducta física, y en ese disfrute, el hábito, la afición por practicar el ejercicio físico" (Jorge, 2009).

1.2. Estructura del Currículo Nacional de Educación Física

El Ministerio de Educación (MinEduc), como ente rector del sistema nacional de educación, puso en funcionamiento el currículo a inicios del año 2016, que permita informar a los docentes lo que se quiere conseguir, proporcionando pautas de acción y orientaciones de cómo alcanzarlo y, por otra parte, constituir un referente para la rendición de cuentas del sistema educativo y para la evaluación de los estándares de calidad (MinEduc, 2016), por lo que se vinculó el Currículo de Educación Física; documento escrito que orienta la enseñanza a nivel macro, donde participan activamente los equipos directivos y docentes de las instituciones educativas, en la cual se alinearán al modelo Constructivista Social vigente, aportando a su contextualización y articulando los enfoques lúdico, inclusivo y de construcción de la corporeidad, permitiendo desarrollar la identidad propia de cada institución; el docente también tendrá la responsabilidad aplicar en sus clases metodologías activas y construir estrategias metodológicas (Educación, 2016).

Figura 1

Currículo de Educación Física



Nota. La figura representa los bloques que establece el currículo de EF, que están en vigencia desde el año 2016 y que se va cumpliendo con cada uno en la formación en los diferentes niveles de educación.

1.1.2. Enfoques curriculares de Educación Física

El Currículo de Educación Física, desde el 2018, se planteó distintos enfoques que están sobre la base de la construcción de la corporeidad, enfoque lúdico y por último lo inclusivo, que se adaptan a las necesidades y contextos de los estudiantes con un principio de multiplicidad, para que todos tengan las mismas posibilidades de participación activa en un entorno de aprendizaje correcto y seguro (Posso, 2018). Para lo cual, se da a conocer su contextualización que enmarca su característica e importancia en la Educación Física.

Enfoque de Construcción de la Corporeidad: para iniciar se aborda primero con uno de los términos que se debe considerar que es la **Motricidad Humana** termino relacionado con la **Educación Física** que es el movimiento que no puede ser separado de lo cognitivo,

afectivo y social, del mundo y la sociedad, Herrera (2011). Teniendo en cuenta, lo indicado podemos decir que la **corporeidad** es "la vivencia del hacer, sentir, pensar y querer" e incluye el término de creativa motriz, Trigo (2000). Por lo tanto, Corporeidad o percepción del propio cuerpo (esquema corporal) es el conocimiento o representación que tenemos de nuestro cuerpo en reposo (estático) o en movimiento (dinámico) en correlación con el espacio, los objetos o las demás personas (Moreno, 2015), ya que, desarrolla la conciencia socio crítica hacia la valoración de la salud, alimentación sana y adecuada a la práctica, bienestar personal, social y natural, permitiendo tener una Educación Física de calidad y para la vida. Por lo cual, la construcción de la corporeidad fortalece la autoconfianza y permite contextualizar todas las destrezas con criterio de desempeño y competencias de los bloques curriculares.

Enfoque de Lúdico en Educación Física: el termino lúdico proviene del francés "Ludque", y es correcto utilizar la expresión lúdrico o lúdico que representa juego (Déciga, 2002). Y bajo la premisa de grandes autores como Platón (427 a. C.). "La lúdica promueve el aprendizaje de manera divertida".(Rousseau, 1712). "Enseñar a través de la Actividad Física y su experiencia con su entorno".(Gross, 1902) "El juego como fenómeno de progreso del pensamiento y la actividad".(Huizinga, 1998) "Acción liberadora que se ejecuta y siente como situada fuera de la vida estereotipada, que puede absorber completamente al jugador sin que obtenga provecho de ella; …".(Piaget, 1951). "El juego es porción de la inteligencia del niño". (Vygotsky, 1933) "El juego nace por la penuria de reproducir el contacto con lo demás" (Moreno Caza, 2020). Por consiguiente, se basa en que todas las actividades lúdicas nos permiten también ampliar la expresión corporal, el desenvolvimiento en la concentración y agilidad mental, mejora progresivamente el equilibrio y la flexibilidad, irradia con mayor fluctuación la circulación sanguínea, liberando encefalinas y endorfina, las cuales reducen la tensión neural, un momento perfecto para promover la creatividad, serotonina reduce la ansiedad y regula el momento de ánimo, dopamina eleva la motivación física y los músculos reaccionan al impulso lúdico y la acetilcolina que favorece al estado de atención, lenguaje y memoria, que todo lo indicado proporciona la inclusión social, que promueve el aprendizaje significativo de todas las destrezas con criterio de desempeño y competencias; es decir que los estudiantes tengan la posibilidad de explorar, investigar, descubrir, crear, organizar y conocer su entorno mediante la participación de actividades lúdicas, las mismas que estén planificadas

por el docente de cada sub nivel.

Enfoque Inclusivo en Educación Física: que busca la educación de calidad con igualdad de oportunidades, atendiendo al principio de la Constitución de la República del Ecuador (2008) del Buen Vivir sobre la base de la sociedad democrática, equitativa, inclusiva, pacífica, promotora de interculturalidad, donde el docente fomente la cultura inclusiva (Flores & Rolando, 2018), la misma que responda a las diferentes habilidades motrices (básicas, genéricas, específicas y especializadas), habilidades motrices gruesas, habilidades motrices finas, capacidades perceptivo-motrices y sus características, capacidades motrices coordinativas (coordinación, equilibrio), capacidades físicas básicas, estilos de aprendizaje y al contexto en que se desenvuelven los estudiantes; estas diferencias son enriquecedoras para su participación cooperativa, que se enlaza con experiencias previas permitiéndoles construir su propio aprendizaje (aprender a aprender). Por consiguiente, las planificaciones (PCA, PUD) deben ser diseñadas para que todos puedan tener una participación inclusiva de manera activa, motivadora, cooperativa, de experimentación; y, de construcción social, emocional, motriz y cognitiva. Es decir, los enfoques del currículo, debe aplicar varias metodologías activas en la práctica de la Educación Física, como: aprendizaje gamificado, cooperativo, ludopedagogía, el aprendizaje Basado en Proyectos, el aprendizaje basado en problemas, aprendizaje y servicio (ApS), inteligencias múltiples, flipped learning, entre otras.

1.3. Contribución del área de Educación Física al perfil de salida del Bachiller ecuatoriano.

Para empezar, el perfil de salida del bachillerato ecuatoriano se reconocerá como al sujeto multidimensional (corporal, motriz, emocional, sensible, intelectual, espiritual y social), en interacción y construcción con otros, que se comprometa con todas sus dimensiones en las acciones de su vida cotidiana (MinEduc, 2016). Debido a, el Currículo vigente se da lugar al Currículo priorizado con énfasis en competencias comunicacionales, matemáticas, digitales y socioemocionales, coherente con esto, se considera tres valores fundamentales: *la justicia, la innovación y la solidaridad,* que establece, en torno a ellos, un conjunto de capacidades y responsabilidades que los estudiantes han de ir adquiriendo en su tránsito por los niveles y sub niveles de educación (MinEduc, 2021). Por lo cual, los valores

que se encuentran en el perfil de salida del Bachillerato ecuatoriano, las instituciones educativas podrán adaptar y promover el desarrollo de valores de la propuesta pedagógica (PEI) que la comunidad educativa va adquiriendo durante su proceso educativo, fortaleciendo su identidad institucional.

Es así, que la Educación Física contribuye específicamente e interdisciplinar a la construcción del perfil, ya que está orientado para la vida de los estudiantes que sean capaces de construir su identidad corporal, motriz y social con autonomía dentro de la vida escolar y fuera de ella generando bienestar y desarrollo de las Destrezas con Criterio de Desempeño (DCD) y competencias con criterio de seguridad en transcurso de toda su vida que le permita desenvolverse como ciudadanos de derecho en el marco del Buen Vivir ecuatoriano.

Tabla 2

Perfil de salida Bachiller Ecuatoriano

Somos justos porque:	Somos innovadores porque:	Somos solidarios porque:
J.1. Comprendemos las necesidades y potencialidades de nuestro país y nos involucramos en la construcción de una sociedad democrática, equitativa e inclusiva. **J.2.** Actuamos con ética, generosidad, integridad, coherencia y honestidad en todos nuestros actos. **J.3.** Procedemos con respeto y responsabilidad con nosotros y con las demás personas, con la naturaleza y con el mundo de las ideas. Cumplimos nuestras obligaciones y exigimos la observación de nuestros derechos. **J.4.** Reflejamos y reconocemos nuestras fortalezas y debilidades para ser mejores seres humanos en la concepción de nuestro plan de vida.	**I.1.** Tenemos iniciativas creativas, actuamos con pasión, mente abierta y visión de futuro; asumimos liderazgos auténticos, procedemos con pro actividad y responsabilidad en la toma de decisiones y estamos preparados para enfrentar los riesgos que el emprendimiento conlleva. **I.2.** Nos movemos por la curiosidad intelectual, indagamos la realidad nacional y mundial, reflexionamos y aplicamos nuestros conocimientos interdisciplinarios para resolver problemas en forma colaborativa e interdependiente aprovechando todos los recursos e información posibles. **I.3.** Sabemos comunicarnos de manera clara en nuestra lengua y en otras, utilizamos varios lenguajes como el numérico, el digital, el artístico y el corporal; asumimos con responsabilidad nuestros discursos. **I.4.** Actuamos de manera organizada, con autonomía e independencia; aplicamos el razonamiento lógico, crítico y complejo; y practicamos la humildad intelectual en un aprendizaje a lo largo de la vida.	**S.1.** Asumimos responsabilidad social y tenemos capacidad de interactuar con grupos heterogéneos, procediendo con comprensión, empatía y tolerancia. **S.2.** Construimos nuestra identidad nacional en busca de un mundo pacífico y valoramos nuestra multiculturalidad y multietnicidad, respetando las identidades de otras personas y pueblos. **S.3.** Armonizamos lo físico e intelectual; usamos nuestra inteligencia emocional para ser positivos, flexibles, cordiales y autocríticos. **S.4.** Nos adaptamos a las exigencias de un trabajo en equipo en el que comprendemos la realidad circundante y respetamos las ideas y aportes de las demás personas.

Nota. En la presente tabla se explica el perfil de salida del bachiller ecuatoriano que permite tener los códigos. Tomado de Currículo de EGB y BGU, Educación Física, pág. 7.

Semana 2

2. Bloques curriculares de Educación Física y competencias

2.1. Bloques curriculares de Educación Física

Los bloques curriculares en Educación Física desde el 2016, están conformados por Destrezas con Criterio de Desempeño (DCD) que reúne las partes cognitivas, procedimentales y afectivas considerados básicos para ser enseñados, acorde a los contenidos contemplados en los diferentes bloques los cuales deben estar íntimamente relacionados para que la comunidad educativa aprendan, para establecer una ciudadanía plena y autónoma (MinEduc, 2016, p. 49).

En cada bloque se establece una breve descripción, opciones de contenidos para ser enseñados, donde el docente tenga la flexibilidad necesaria para responder a las necesidades específicas de aprendizaje de sus estudiantes, para lo cual se establece seis bloques, los mismos que se dividen en los cuatro primeros, considerados *principales* y que se detalla a continuación:

1. Prácticas Lúdicas: los juegos y el jugar.
2. Prácticas Gimnásticas.
3. Prácticas Corporales Expresivo-Comunicativas.
4. Prácticas Deportivas.

Y los otros dos bloques llamados *transversales,* los cuales son:

1. Construcción de la identidad corporal; y,
2. Relación entre prácticas corporales y salud

Estos bloques curriculares congregan las destrezas con criterio de desempeño (DCD) con características, conocimientos y actividades similares; las cuales las destrezas básicas imprescindibles de color amarrillo y las destrezas básicas deseables de color blanco, que se desarrollan de acuerdo a un criterio para alcanzar la excelencia. Por lo cual, cabe indicar que los códigos establecidos se inician desde la codificación de las asignaturas del currículo, lo que se detalla a continuación:

Figura 2

Descripción de codificación del currículo

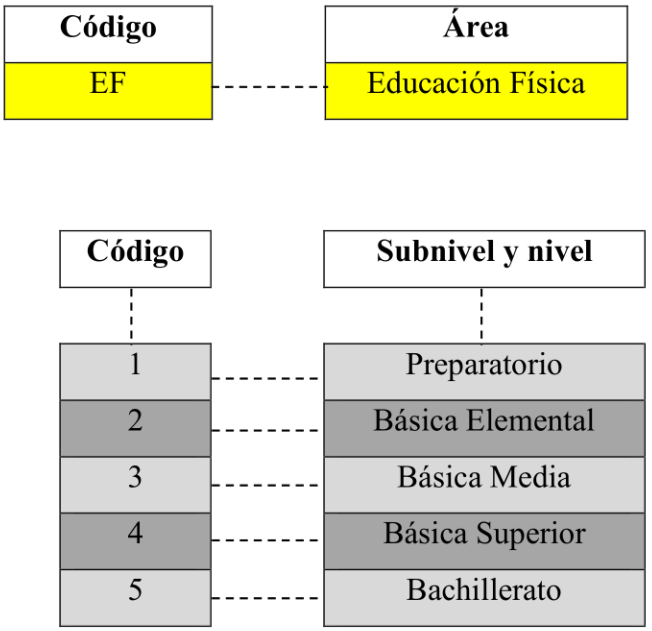
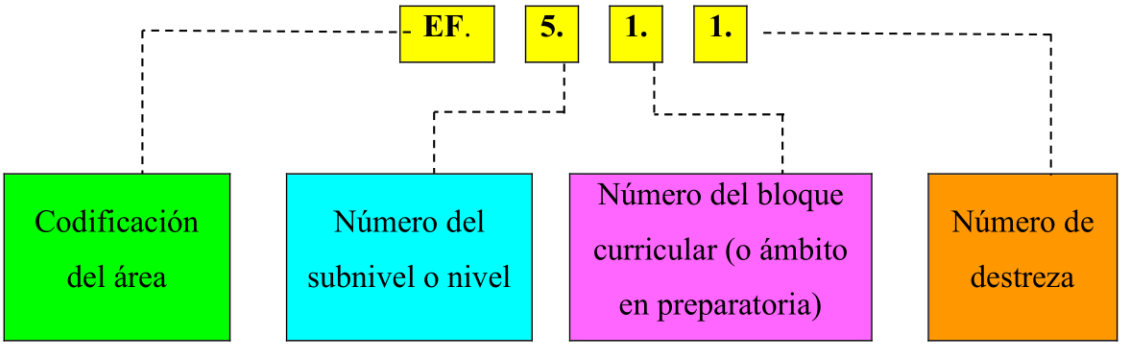


Figura 3

Estructura de codificación de las destrezas con criterio de desempeño



Nota. En las diferentes tablas podemos diferenciar los códigos y estructura que contiene el Currículo Nacional desde el año 2026, que entro en vigencia desde ese año. Para lo cual, podemos revisar en el siguiente enlace file:///C:/Recoverit%202021-05-08%20at%2010.48.45/E(NTFS)/Lost%20Location/ISTHCPP/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Educaci%C3%B3n%20F%C3%ADsica/Semana%202%20y%203/PDF/1.%20Curriculo%20EF-EGB%20y%20BGU.pdf

Tabla 3

Código de los Bloques Curriculares de Educación Física

Bloques Curriculares	Código
Prácticas Lúdicas: los juegos y el jugar	1
Prácticas Gimnásticas	2
Prácticas Corporales Expresivo-Comunicativas	3
Prácticas Deportivas	4
Construcción de la Identidad Corporal	5
Relación entre Prácticas Corporales y Salud	6

Nota. En la presente tabla nos indica cómo se representa cada bloque curricular por medio del código de acuerdo al Currículo Nacional de Educación Física. Esto fue elaborado por la Dirección Nacional Currículo 2018.

2.1.1. Bloque Curricular Prácticas Lúdicas

Con respecto a, **el juego** es una actividad importante en la educación integral del ser humano, que conlleva al disfrute y placer y que fomenta valores, actitudes y normas para una adecuada convivencia. Según el Diccionario de la Real Academia Española, contempla. *"Ejercicio recreativo o de competencia sometido a reglas, y en el cual se gana o se pierde (Juego de naipes, de ajedrez, de billar, de pelota)"*(Moreno Caza, 2020, p. 57). Así mismo, **las actividades lúdicas** es la estructura de diferentes procedimientos sistematizados que permite organizar y desarrollar toda actividad, teniendo en cuenta las necesidades individuales y grupales, las actividades lúdicas son los impulsos o fuerzas vitales de los seres humanos, teniendo en cuenta los intereses humanos implícitos en el desempeño de las funciones sociales.

Los vocablos ***juego y jugar*** tienen muchas acepciones e interpretaciones. La palabra **"juego"** se usa con el significado de **entretenimiento o diversión** y la palabra **jugar**, que significa **divertirse**. Teniendo en cuenta a, Huzinga (1979: 18) que la cultura humana brota del juego y se desarrolla en el juego. En concreto, podemos afirmar que:

- El juego significa algo y revela en sí la presencia de un elemento inmaterial.

- El juego no se opone a lo serio. La risa sí parece estar en cierta oposición con lo serio, pero no se puede vincular sin más la risa con el juego, pues "los niños, los jugadores de fútbol y los de ajedrez juegan con la más profunda seriedad y no sienten la menor inclinación a reír".

- El juego guarda relación con el trabajo, con la belleza, con la fiesta, con la cultura, con lo sagrado, pero no se opone a ninguno de estos conceptos.

De esta manera, en el bloque curricular se agrupan destrezas con criterio de desempeño (imprescindibles y deseables) y competencias (digital, comunicacionales y matemáticas), que desarrollan actividades lúdicas, pueden estar sobre las expresiones de la recreación, lo que realice con diversión y que sean placenteras al ejecutarlas. Hay que considerar que existe la tipología de juegos, que son muy diversos y extensos, que pueden ser adaptados de acuerdo al contexto Institucional y de cada sector del país.

2.1.2. Bloque Curricular Prácticas Gimnásticas

En relación con, el bloque curricular es necesario conocer acerca del movimiento y su terminología, como también su desplazamiento mínimo en la unidad de tiempo y espacio de una persona. Además, en términos funcionales manifestaremos que el movimiento se origina específicamente en los "músculos agonistas y que lo frenan, los músculos antagonistas" (Rigal, 2006).

Más aun, no podemos departir de movimiento sin comprender la diferencia con la motricidad que Rigal (2006) refiere al *"Conjunto de funciones que permiten movimientos".* Por otro lado, movimiento se refiere simplemente al desplazamiento del centro de masas o de los segmentos corporales. En concreto, los movimientos concretos y rudimentarios, consideramos como aspectos innatos del ser humano, ya que se provoca sin necesidad de aprendizaje. Para ser más específico, el primero son movimientos involuntarios que se producen en los primeros años de vida y los segundos movimientos, con sucesión de manera voluntaria. De esta manera, *"Con el paso del tiempo, el niño/a precisa de determinados patrones de movimiento para poder adaptarse al medio físico, estos patrones son aprendizajes que se adquieren gracias a la experiencia motriz, y que*

denominamos habilidades motrices" (Moreno, 2014). Sin embargo, la habilidad tiene un carácter más utilitario, como, por ejemplo, peinarse, montar en la bicicleta, saltar, lanzar, planchar, que corresponden a habilidades ya adquiridas para un fin específico como ponerse de pie o levantar el brazo o apretar un objeto son considerados movimientos rudimentarios.

Tabla 4

Elementos diferenciadores de movimiento, habilidad y capacidad

Aspectos	Términos		Innato/a	Adquirido/a
Cualitativos	Movimiento	-	X	
	Habilidad	Motriz		X
	Capacidad	Motriz	X	
Cuantitativos		Física	X	

Nota. En la presenta tabla se da a conocer la diferencia entre movimiento, habilidad y capacidad lo cual es necesario distinguir su función y la capacidad que el ser humano lo tiene desde que nace y en cada etapa de la vida. Tomada de (Moreno, 2015).

Dicho con otras palabras, Parlebas (2008), que movimiento engloba todas las situaciones motrices, tanto si se refieren a la psicomotricidad o a la sociomotricidad y al mundo del trabajo (ergonomotricidad) o del ocio (ludomotricidad), tanto si son tradicionales como institucionales (deporte), todo entendido como motricidad inteligente. Así también, para elaborar una planificación pedagógica, se debe tener en cuenta las funciones del movimiento, que se dividen en:

1. Función anatómica-funcional.
2. Función del conocimiento.
3. Función comunicativa y de relación.
4. Función agonística.
5. Función catártica y hedonista.
6. Función de comprensión.
7. Función higiénica.
8. Función estética y expresiva.

En definitiva, el bloque curricular agrupa destrezas con criterio de desempeño (imprescindibles y deseables), así como competencias (matemáticas y socioemocionales), que desarrollan actividades con mejoramiento de la condición física de base, de gimnástica que fomente la percepción, la coordinación, el desarrollo de la competencia corporal y motriz, el aumento de la autoconfianza y la autoestima, dentro de cada sección de Educación Física.

2.1.3. Bloque Curricular de Prácticas Corporales Expresivo y Comunicativos

A través de nuestro cuerpo, y mediante los movimientos, los gestos, las posturas y los sonidos que, sin ser palabras, podemos emitir, reflejamos estados de ánimo, emociones, sentimientos, deseos, etc. En cuanto a, expresarse es exteriorizar emociones, sensaciones y sentimientos; comunicar nuestras ideas, pensamientos. En el marco sociocultural actual, la Expresión Corporal es un término ambivalente y polisémico que puede ser definido, según Checa and Garófano (1999), es *"un proceso de exteriorización de lo más oculto de nuestra personalidad a través del cuerpo"* o bien, como *"aquella técnica, que, a través del cuerpo, trata de interpretar las sensaciones y sentimientos"*. Así mismo, unas veces nos comunicamos a través del lenguaje verbal; otras, mediante el lenguaje gráfico. Pero siempre, querámoslo o no, nos expresamos con el lenguaje de nuestro cuerpo. Porque nuestra mirada, nuestros gestos y nuestras posturas delatan nuestras ideas y sentimientos. Sólo hay que saber entenderlos. Es lo que conocemos como lenguaje del cuerpo o expresión corporal, y nacemos ya con la capacidad de utilizarlo.

La Educación Física nos enseña a distinguir varios niveles en la expresión corporal: las actividades de carácter expresivo, como la danza, la mimodrama o la interpretación dramática; las expresiones que realizamos de forma natural y no consciente y que podemos tratar de entender e interpretar, y las muestras de expresión corporal de carácter profundo, emitidas en aquellos casos en los que no somos capaces de encontrar las palabras adecuadas.

En definitiva, en el bloque curricular se agrupa destrezas con criterio de desempeño (básicas imprescindibles y deseables), como competencias (digitales y

socioemocionales) en la cual desarrollan actividades que expresen y comuniquen, promoviendo la creatividad del movimiento y creando diversidad en la comunicación y expresión a través del cuerpo, de forma individual y colectiva, como son el teatro, la mímica, la expresión corporal, dramática, bailes, coreografía, danzas, etc.

2.1.4. Bloque Curricular Prácticas Deportivas

El deporte es una expresión propia de la naturaleza humana, responde a sus estructuras biológica, a sus necesidades sociales, ayuda a la formación, al desarrollo y logro de la vida plena y eficiente por más tiempo, ya sea esto por medio de la Educación Física, como parte de deporte de masas, como actividad de alto rendimiento o como parte de la recreación de una sociedad (Aguilera, 2022). Acerca de, el **deporte y la salud** están muy ligados ya que la constate práctica deportiva supone una mejora de la condición física de base, proporcionando la cantidad y la calidad del ejercicio físico que realiza en cada encuentro. Sin embargo, directamente unido al **estado físico** de cada persona está el **equilibrio mental**, cuyos beneficios se generan por la actividad física deportiva (Vander, 1996).

Además, la práctica del deporte ayuda a disminuir una gran cantidad de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como infartos de miocardio, inactividad física, sedentarismo, problemas de sobre peso y obesidad, mal funcionamiento del aparato locomotor, para lo cual se aplica el deporte para la reducción del peso corporal, siendo justamente una de las formas de prevenir la obesidad, además de beneficiar al cuerpo con una mayor movilidad articular, sumado a incrementar las capacidades de reacción de nuestro cuerpo y poder mejorar las habilidades corporales. (WEINECK, 1996)

También, en las Prácticas Deportivas se agrupan destrezas con criterio de desempeño (básicas imprescindibles y deseables), como las competencias (comunicacionales, digitales y socioemocionales) que desarrollan actividades deportivas, las cuales no se orientan a la competición como instrumento de aprendizaje, sino al desarrollo de las habilidades motrices genéricas y específicas (técnica y la táctica), desarrollando e inculcando los valores y los principios. Todavía cabe señalar, que las destrezas y competencias fomentan el trabajo cooperativo donde los estudiantes

participan en las diferentes prácticas deportivas, respaldando el enfoque inclusivo y lúdico en el que se alcanzan los objetivos de las actividades recreativas, y el entendimiento de las posibilidades de prácticas competitivas fuera de la institución educativa. Es importante recalcar que para la planificación pedagógica el presente bloque se desarrolla a partir del Subnivel Medio.

Bloques Transversales

2.1.5. Bloque Curricular Construcción de la Identidad Corporal

Con respecto a, el desarrollo del ser humano se ve reflejado en forma cuantitativa y cualitativa. La forma cuantitativa representa el desarrollo físico en las etapas de desarrollo humano, es decir la estatura, el peso, envergadura, la musculatura, etc. En cambio, la cualitativa es el desarrollo de la inteligencia, la creatividad, la sociabilidad y la moralidad importantes para la formación de personalidad del ser humano.

Así mismo, el conocimiento y control corporal que implica tomar conciencia del cuerpo, poder identificar sus partes y controlar sus partes de acción; la actitud tónico postural, que supone tomar conciencia de posturas económicas y equilibradas, y ser capaces de recurrir a estás voluntariamente; la respiración que es la función orgánica vital que permite la entrada y salida de gases a través de la boca y fosas nasales, y el intercambio de éstos a nivel celular; relajación que supone la disminución del tono muscular y reducción de la actividad mental, concentrándose en la respiración o imaginaciones positivas; lateralidad, predominación de una de las partes simétricas del cuerpo, ojo, oído, pie, mano…(Rigal, 2006).

Por tanto, el desarrolla la identidad individual y colectiva del grupo, es decir, cómo se ven y cómo lo ven al realizar las actividades. En definitiva, en el bloque hay destrezas con criterio de desempeño (básicas imprescindibles y deseables) y la competencia (socioemocional) que construyen la identidad frente a la corporeidad de los estudiantes, desarrollando la percepción a través de los sentidos y en base a poderla transformar y construir; en otras palabras, si un estudiante tiene dificultades para realizar

correctamente un ejercicio, reflexiona sobre sus potencialidades y sus posibilidades corporales y las mejora.

En definitiva, a las prácticas corporales que habilitan la posibilidad de profundizar en el conocimiento corporal subjetivo, que es el objeto prioritario en este bloque; sin embargo, el sentido de explicitarlo se fundamenta en la necesidad de que cada docente focalice estos saberes en la enseñanza de todos los bloques. Esto contribuye a que niños, niñas y jóvenes reconozcan las mejores maneras de aprender y actúen, en consecuencia, tomando conciencia de sus acciones y competencias motrices para regularlas y mejorarlas; y fundamentalmente, se perciban como sujetos competentes y valiosos. Como efecto colateral positivo, este conocimiento corporal subjetivo fortalece la autoconfianza y permite contextualizar las prácticas, revisar sus sentidos originales, y si fuera necesario, mejorarlas y elegirlas (MinEduc, 2016).

2.1.6. Bloque Curricular de Relación de las Prácticas Corporales y Salud

Por lo que se refiere a, el bloque intenta poner en valor los conocimientos que permiten comprender de mejor manera, "la relación" entre prácticas corporales, la condición física de base y el impacto que estas pueden tener en la salud personal y social. Así mismo, el bloque curricular agrupa destrezas con criterio de desempeño (básicas imprescindibles y deseables) y las competencias (digital y comunicacional), que desarrollan actividades que promueven el conocimiento sobre la importancia y el cuidado de realizar los diferentes tipos de actividades físicas y qué aspectos son necesarios para su mejor ejecución, es decir que conlleven una adecuada alimentación saludable e hidratación correcta, que vaya de acuerdo a las necesidades motrices y que sean contextualizadas a la región, para desarrollar prácticas corporales de vida saludable.

Por otro lado, es fundamental promover la reflexión sobre lo que es necesario saber acerca de la propia condición física de base, el impacto de las prácticas corporales, y los efectos que estas producen en los sistemas y órganos del cuerpo humano, diferenciando objetivos. Por ejemplo, no es igual la necesidad de una persona que lleva una vida activa, pero sin exigencias deportivas, a la de un deportista federado o de alto

rendimiento. En todos los casos, la buena condición física es necesaria, pero el plan de trabajo para obtenerla debe ser coherente con las condiciones de partida y los objetivos de cada sujeto. Esto implica generar propuestas que posibiliten a los estudiantes la vivencia, percepción y comprensión de cómo su dimensión corporal se manifiesta en diferentes acciones motrices, movimientos individuales o con otros (MinEduc, 2016).

2.2. Destreza con Criterio de Desempeño

Las destrezas con criterio de desempeño aplicadas en la Educación Física, desempeñan el "saber hacer" con uno o más acciones que deben desarrollar los estudiantes y establecen relaciones con un determinado conocimiento teórico y con diferentes niveles de complejidad y contexto, son aprendizajes que los estudiantes deben desarrollar en cada uno de los niveles educativos; estas destrezas se agrupan en los diferentes bloques curriculares del currículo de acuerdo a los componentes que determinan sus características (MinEduc, 2012).

Las destrezas están compuestas con cuatro componentes, que se clasifican en:

- Destreza ***¿Qué debe saber hacer?***
- Contenido ***¿Qué debe saber?***
- Nivel de desempeño, complejidad, profundidad ***¿Con qué grado de complejidad?***
- Nivel de contexto ***¿En qué lugar, material, región?***

EF.5.1.1. Reconocer a los juegos como manifestaciones constantes en la historia del hombre y relacionarlas con sus contextos de origen, su cultura específica y los sentidos y significados que le permiten a sus participantes convertirlos en una posible práctica recreativa.

Tabla 5

Elementos de las Destrezas con Criterio de Desempeño

Destreza	Contenido Curricular	Nivel de desempeño, complejidad, profundidad	Nivel de Contexto
Reconocer	A los juegos	como manifestaciones constantes en la historia del hombre y relacionarlas con sus contextos de origen, su cultura específica y los sentidos y significados	que le permiten a sus participantes convertirlos en una posible práctica recreativa.

Nota. En la presente tabla se da a conocer los elementos que componen una destreza y su importancia para ir identificando para su correcta aplicación en la planificación curricular. Elaborado por Dirección Nacional Currículo, 2018.

2.3. Desagregación de la destreza con criterio de desempeño

Las destrezas con criterio de desempeño se pueden desagregar (tabla 5) y gradar considerando el contenido curricular, el nivel de complejidad, las condiciones cognitivas y psicopedagógicas de los estudiantes, las características del contexto institucional y las necesidades del entorno local.

Tabla 6

Desagregación de las Destrezas

EF.5.1.1. Reconocer a los juegos como manifestaciones constantes en la historia del hombre y relacionarlas con sus contextos de origen, su cultura específica y los sentidos y significados que le permiten a sus participantes convertirlos en una posible práctica recreativa.		
1° B.G.U	**2° B.G.U**	**3° B.G.U**

Reconocer a los juegos como manifestaciones constantes en la historia del hombre y relacionarlas con sus contextos de origen que les permiten a sus participantes convertirlos en una posible práctica recreativa. **REF. EF.5.1.1.**	Reconocer a los juegos como manifestaciones constantes en su cultura específica y los sentidos y significados que le permiten a sus participantes convertirlos en una posible práctica recreativa. **REF. EF.5.1.1.**	**EF.5.1.1.** Reconocer a los juegos como manifestaciones constantes en la historia del hombre y relacionarlas con sus contextos de origen, su cultura específica y los sentidos y significados que le permiten a sus participantes convertirlos en una posible práctica recreativa.

Nota. En la tabla se da a conocer la desagregación de la destreza con criterio de desempeña, la que progresivamente va incrementando hasta el curso superior.

2.4. Currículo priorizado con énfasis en competencias

En relación con, el currículo que el mismo es un documento guía que encamina el proceso de aprendizaje que incluye los conocimientos, las habilidades y las actitudes donde el estudiante aprende en cada subnivel y nivel educativo. Por tal razón, el currículo es uno de los insumos más importantes que cuentan directivos y docentes para elaborar su propuesta educativa, donde tiene la libertad y autonomía para contextualizarlo acorde con las necesidades particulares de cada Institución educativa, donde pueda adaptarlo a las necesidades individuales de aprendizaje de cada estudiante (MinEduc, 2021).

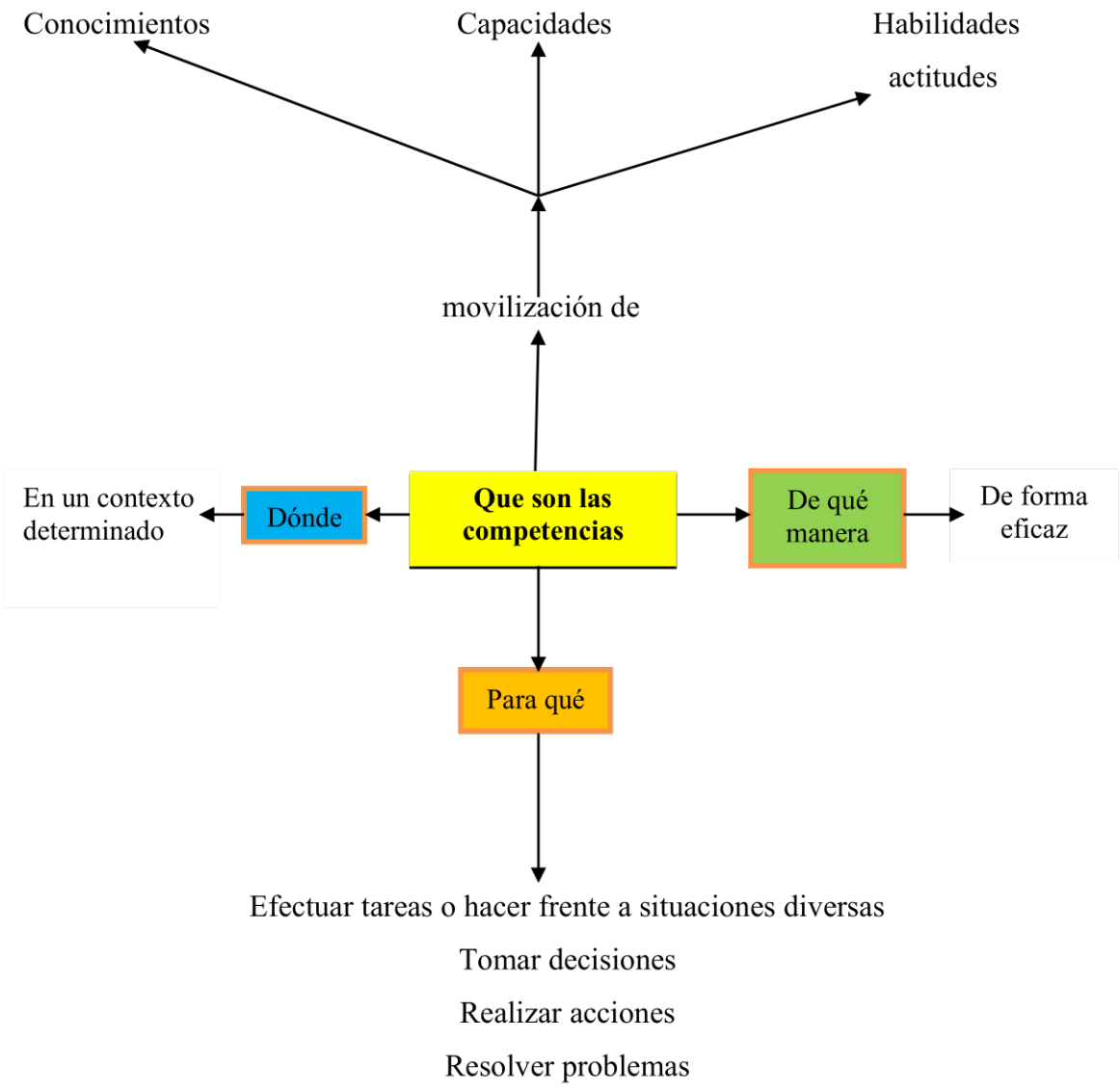
Más adelante, el esfuerzo que impongan los docentes y directivos permitirá que, a partir del currículo, se fomente experiencias de aprendizaje motivantes y pertinentes con la realidad del contorno y que se dé cumplimiento con los estándares de aprendizaje del área de Educación Física, donde es fundamental priorizar aquellas destrezas que permiten el desarrollo de competencias claves para la vida, por lo que debemos conocer diferentes definiciones que se extrae de varios autores acerca de las competencias.

Algunas definiciones:

1. La competencia resulta de un saber actuar; pero, para que se construya, es necesario un poder y un querer actuar (Le Boterf, 1998).
2. Una construcción, a partir de una combinación (conocimientos, saber hacer), cualidades o actitudes, recursos del ambiente (relaciones, documentos, información y otras) que son movilizados para actuar (Le Boterf, 2000).
3. La competencia es la capacidad de responder a exigencias realizando una tarea/ actividad con resultados, que incluye dimensiones cognitivas y no cognitivas (OCDE, 2003).
4. Una competencia implica un conjunto relacionado de conocimientos, habilidades y actitudes que permiten una persona para realizar con eficacia las actividades de una determinada ocupación o función de tal manera que cumpla o exceda los estándares esperados en un determinada profesión o entorno de trabajo (Spector, 2001).
5. Distintos autores han empleado el concepto de competencia en sus diferentes acepciones técnicas desde que Chomsky (1970) acuñara el término de competencia lingüística para referirse a las estructuras mentales genéticamente determinadas y que se ponen en funcionamiento con el desempeño comunicativo. En el ámbito educativo, fue utilizado por Skinner (1987), Vigotsky (1985), Gardner (1987) o Brunner (1997) entre otros; es decir, bajo muy diferentes perspectivas, aunque, como dice Vicente (2011), hasta finales de los años ochenta el concepto de competencia estuvo «probando fortuna». Desde los años noventa hasta la actualidad, las denominadas competencias clave (Key Competences) son consideradas como algo más que un elemento curricular (Pueyo, Pedraz, & Alcalá, 2019).
6. Según el Parlamento Europeo debemos entender estas «competencias clave» como «[…] una combinación de conocimientos, capacidades y actitudes adecuadas al contexto. Las competencias clave son aquéllas que todas las personas precisan para su realización y desarrollo personales, así como para la ciudadanía activa, la inclusión social y el empleo» (Parlamento Europeo, 2006, p.13).

Figura 4

¿Qué son las competencias?



Nota. En la presente figura se da a conocer que son las competencias y su estructura en la toma decisiones. Adaptado de Zabala y Arnau (2007), y Cartula (2008).

Por lo expuesto, en la actualidad se encamina el Currículo Priorizado en cuatro competencias, que se considera indispensable enfocarse en el desarrollo de las competencias comunicacionales, matemáticas, digitales y socioemocionales. En concreto, el énfasis en estas competencias tiene por objetivo demostrar con la claridad en que destreza se acentúa el proceso de aprendizaje para la recuperación y fortalecimiento de las competencias fundamentales del sXXI; para lo que se tendrá en cuenta los criterios de evaluación con sus respectivos indicadores.

Competencia	Descriptor y objetivo final	Priorizado con énfasis
Comunicacionales	**Leer y escribir**, expresar las propias ideas, explicar, adaptar la comunicación al contexto, exposición oral, escuchar, comunicación gestual, capacidad de dialogo y debate respetando turnos, considerar puntos de vista distintos, argumentar… **Dominar** la lengua oral y escrita en diferentes contextos.	Cuando los estudiantes escuchan o leen un texto y lo comprenden o cuando producen un texto oral o escrito y el destinatario es capaz de comprenderlo, se trata de un proceso de desarrollo de las competencias comunicacionales
Matemáticas	**Utilizar** los números/símbolos y sus operaciones, analizar, interpretar, valorar y elaborar informaciones con instrumentos matemáticos, resolver problemas… **Saber** aplicar destrezas y actitudes que permitan razonar matemáticamente. **Expresarse** y comunicarse en el lenguaje matemático. **Integrar** conocimientos matemáticos en otros tipos de	Son habilidades que un individuo adquiere y desarrolla a lo largo de su vida, estas le permiten utilizar y relacionar los números, sus operaciones básicas, los símbolos y las formas de expresión y razonamiento matemático. Las competencias matemáticas se articulan con las competencias del siglo XXI, las cuales son: resolución de problemas, la toma

	conocimiento.	de decisiones y el pensamiento crítico.
Digitales	**Utilizar** las nuevas fuentes de información en internet para adquirir nuevos conocimientos y resolver problemas: navegar por hipertextos e internet sin perderse, buscar, seleccionar, valorar de manera reflexiva y crítica (contrastar), recopilar, organizar, relacionar y procesar información de manera inteligente con medios TIC. **Ser** una persona autónoma, eficaz, responsable, crítica y reflexible en la selección, valoración y uso de la información y sus fuentes y también de las diversas herramientas tecnológicas.	Son las funciones fundamentales y convencionales que se requieren para la lectura, la escritura, el cálculo y el uso elemental de los dispositivos digitales y las aplicaciones en línea. Por otra parte, tenemos las competencias avanzadas, las cuales permiten la utilización de las TIC de manera útil y transformacional, como la inteligencia artificial (IA), el aprendizaje automático y el análisis “Big Data” (de grandes datos), entre otros.
Socioemocionales	**Identificar** valores de la realidad histórica y social, sociabilidad, cooperación y colaboración en el trabajo grupal con personas diversas, empatía, aceptar y realizar criticas de manera constructiva, resolución de conflictos, respeto, ... **Comprender** la realidad social en que se vive. **Emplear** el juicio ético basado en valores y prácticas democráticas para afrontar la convivencia y los	Las destrezas con criterios de desempeño del Currículo Priorizado que han sido vinculadas con las competencias socioemocionales permiten desarrollar, de manera análoga, las diez habilidades para la vida planteadas por la Organización Mundial de la Salud: autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma

	conflictos. **Ejercer** la ciudadanía actuando con criterio propio, contribuyendo al fomento de la paz y la democracia, manteniendo actitudes constructivas, solidarias y responsables ante derechos y obligaciones ciudadanas.	de decisiones, resolución de problemas y conflictos, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensiones y estrés

Semana 3

3. Metodología de la Educación Física en el Ecuador

3.1. Modelos Educativos

Son aquellos que durante años ha incrementado los procesos y el desarrollo en la educación que para José Martí *"Educar es depositar en cada hombre toda la obra humana que le ha antecedido; es hacer a cada hombre resumen del mundo viviente, hasta el día en que vive, es ponerlo a nivel de un tiempo para que flote sobre él y no dejarlo debajo de su tiempo, con lo que no podría salir a flote; es preparar al hombre para la vida"* (Alvarado Arias, 2007).

Así también, debemos conocer que la educación requiere de la **pedagogía** que es la ciencia de la educación de carácter dialectico, que tiene como objeto esencial el estudio de la realidad practica y el mundo teórico de la educación y la relación entre ambos. Por otra parte, la **didáctica** es la disciplina educativa que organiza las prácticas de la enseñanza para que el/la estudiante aprenda.

De esta manera, los actores del proceso educativo se componen de los docentes ¿Qué enseñar?, ¿Para qué hacerlo?, ¿Cómo llevarlo a cabo?, estudiantes que se desarrollan integralmente con la adquisición de: conceptos, habilidades intelectuales y psicomotrices y potenciador de actitudes y valores y seres humanos (representantes legales).

3.2. Modelo Constructivista Social.

Es el proceso de enseñanza aprendizaje, en que el estudiante construye su entendimiento de la realidad, con ayuda del conocimiento previo y las nuevas experiencias. El aprendizaje humano es siempre una construcción interior, en conexión con lo significativo para él. Se apoya en la estructura conceptual del estudiante (conocimientos previos). Prevee el cambio conceptual que se espera del estudiante. Confronta ideas y preconceptos afines con el nuevo concepto científico. Aplica el nuevo concepto a situaciones concretas, ampliando la transferencia.

Representantes del Constructivismo:
Jean Piaget **Teoría Epistemología Genética (1950)**
David Ausubel **Teoría aprendizaje significativo (1963)**
Lev Vigotsky **Teoría Posición Socio Culturalista (1930)**
Jerome Bruner **Adquisición del Aprendizaje por Descubrimiento (1960)**

3.3. Metodologías activas para la enseñanza y el aprendizaje en Educación Física.

La sociedad del siglo XXI, en la actualidad se ha visto sometido a grandes cambios, lo que se observa en la forma que tenemos que relacionarnos, de acceder a la información inmediata y la interacción con la sociedad del conocimiento. Dado por las nuevas corrientes informáticas y de comunicación en medio de la pandemia sanitaria, que ha ido afectado al sistema educativo. Por lo que las metodologías activas cobran gran importancia para su aplicación en diferentes procesos educativos a través de la reflexión y conciencia crítica del estudiante (Morente, 2021).

Por lo cual, se presenta cinco principios imprescindibles para la implementación de metodologías activas en la práctica de la Educación Física y el deporte:

1. Desarrollo de la capacidad creativa, crítica, colaborativa y comunicativa (4C).
2. Fomento de la competencia percibida.
3. Potenciación de las capacidades de los estudiantes.
4. Búsqueda del éxito colectivo y compartido.

5. Desarrollo de la autorregulación y la transferencia del aprendizaje.

3.4. Aprendizaje cooperativo en Educación Física.

Partiremos desde varias conceptualizaciones de lo que es el aprendizaje cooperativo:

"El aprendizaje cooperativo nos referimos a un amplio y heterogéneo conjunto de métodos de instrucción estructurados, en los que los estudiantes, en los que los estudiantes trabajan juntos, en grupos o equipos, ayudándose mutuamente en tareas generalmente académicas" (Melero & Fernández Berrocal, 1995).

"Podemos definir al aprendizaje cooperativo como el uso didáctico de equipos reducidos de alumnos, generalmente de composición heterogénea en rendimiento y capacidad, aunque ocasionalmente puedan ser más homogéneos, utilizando una estructura de la actividad tal que se asegure al máximo la participación igualitaria (para que todos los miembros del equipo tengan la misma oportunidades de participar) y se potencie al máximo la interacción simultanea entre ellos" (Pujolàs Maset, 2009).

3.5. Aprendizaje Basado en Proyectos en Educación Física.

En este nuevo escenario se introducen las metodologías activas, con la finalidad de responsabilizar al estudiante de su proceso de enseñanza, adoptando un papel protagonista frente al método tradicional, al tener que buscar soluciones realistas a través de estrategias de búsqueda de información, toma de decisiones y aplicación de los conocimientos adquiridos previamente (de Miguel Díaz et al., 2006)

En estas situaciones, el docente se convierte en un mediador pedagógico entre el alumnado y los conocimientos a adquirir (Clemente, Bernalte, Solana, & Abós, 2017), situando al alumnado en el centro del proceso de aprendizaje, aumentando su participación e implicación, al elegir contenidos y tareas relacionadas con el área, opinar sobre el proceso instructivo o verbalizar las necesidades de aprendizaje, entre otras (Núñez & León, 2015). Y el enfoque se vuelve todavía más valioso en la sociedad actual, al trabajar con alumnado que presenta diferentes niveles de habilidad y diversas características étnicas y/o culturales.

Entre las diferentes metodologías activas que aparecen en este nuevo contexto educativo se encuentra, entre otras, el Aprendizaje Basado en Proyectos o ABP, definida por Trujillo (2015) como una metodología que permite al alumnado adquirir los conocimientos y las competencias clave en el siglo XXI mediante la elaboración de proyectos que dan respuesta a problemas de la vida real. Las ventajas que presenta esta metodología, según (Hernández, 2000), son: la construcción de la propia identidad, el desarrollo de la creatividad, el desarrollo del pensamiento crítico, la resolución de problemas o la toma de decisiones entre otras. Por tanto, se puede asegurar que el ABP es un proceso activo y coordinado, que posee la flexibilidad suficiente para adaptarse a las características del alumnado y al contexto sociocultural para resolver un conflicto (Moya-Mata & Peirats Chacón, 2019).

Semana 4

4. Planificación Educativa en Educación Física

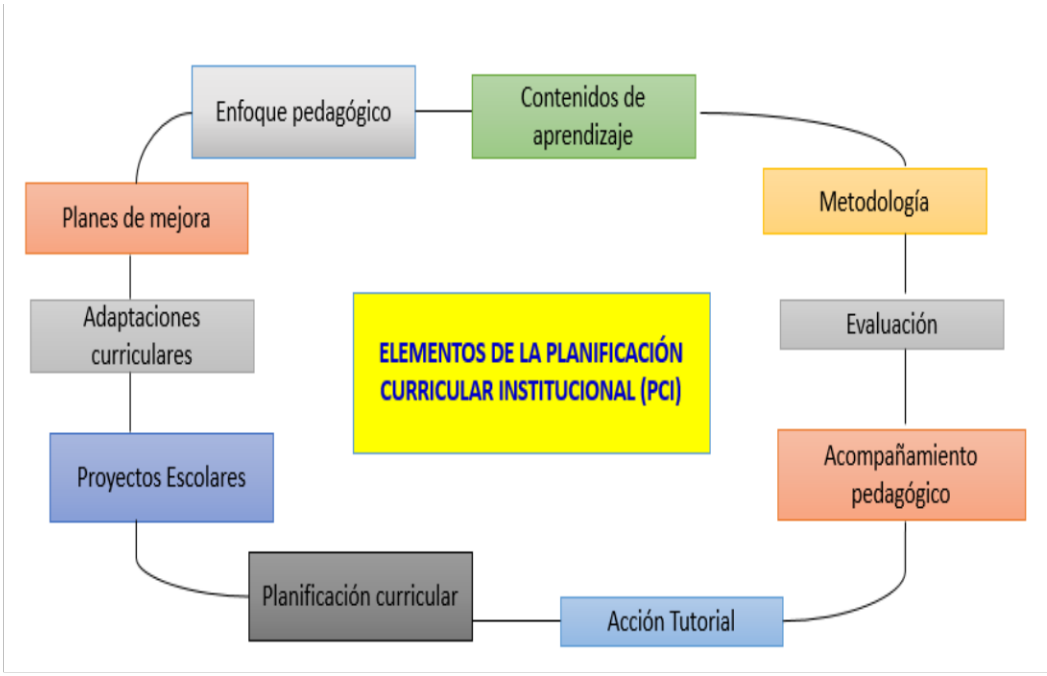
4.1. Plan Curricular Institucional [PCI].

El Plan Curricular Institucional (PCI) es un componente del Plan Educativo Institucional (PEI), en este documento se plasman las intenciones del Proyecto Educativo Institucional que orienta la gestión del aprendizaje; tiene una duración mínima de cuatro años antes de ser ajustado o modificado, cuyos objetivos consisten en desarrollar capacidades, conocimientos, actitudes y valores en la Comunidad Educativa. El PCI es algo vivo y no letra inerte, y por lo tanto en el camino se harán las adaptaciones necesarias para mejorarlo y ponerlo al nivel de los avances de la ciencia y la tecnología.

Los elementos del PCI son los siguientes:

Figura 5

Componentes del PCI



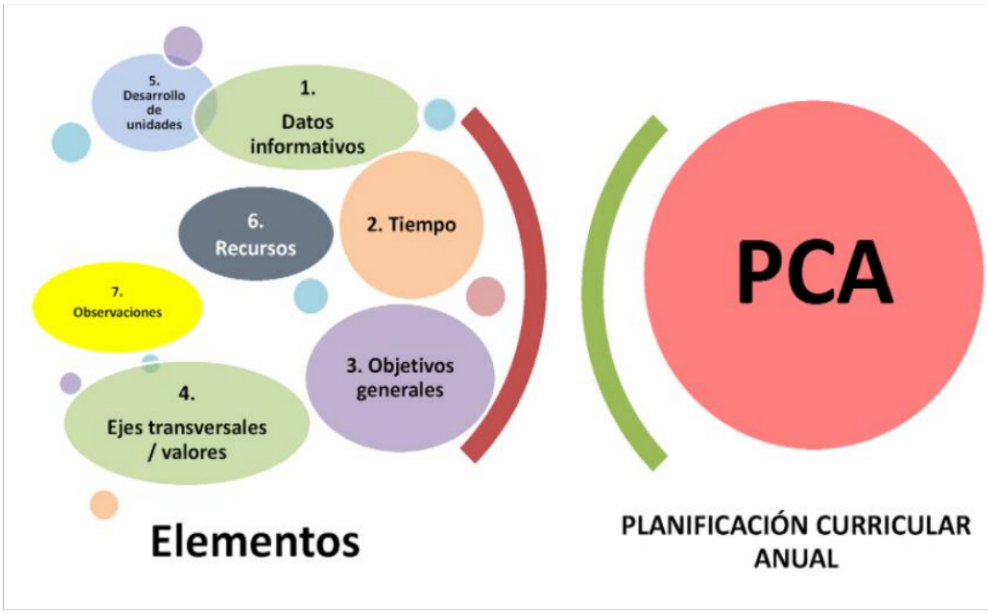
Nota. En la figura se representa los elementos que fue elaborado por el equipo del DINCU.

4.2. Plan Curricular Anual [PCA].

Es un documento que corresponde al 2° nivel de concreción curricular y aporta una visión general de lo que se trabajará durante todo el año escolar; este documento es el resultado del trabajo en equipo de las autoridades y el grupo de docentes de las diferentes áreas (Matemática, Lengua y Literatura, Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Educación Física, Educación Cultural y Artística, Lengua Extranjera), expertos profesionales, y docentes de Educación Inicial.

Figura 6

Elementos del PCA.



Nota. En la figura se da a conocer los elementos que constituye un PCA y los cuales van concatenando para su ejecución. Recuperado de Iliesca, J. (6 de mayo del 2017). [Blog]. http://rivcurriculo.blogspot.com/2017/05/planificacion-curricular-anual-pca.html

4.3. Plan de Unidad Didáctica [PUD].

La unidad didáctica es la forma de planificar el proceso de enseñanza y el aprendizaje que se programa acorde a la temática, un contenido o varios contenidos acotados, por lo que se integra criterio de evaluación, objetivos. Para lo cual acotaremos varias definiciones.

«La unidad didáctica o unidad de programación será la intervención de todos los elementos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje con una coherencia metodológica interna y por un período de tiempo determinado» (Antúnez y otros, 1992, 104).

«La unidad didáctica es la interrelación de todos los elementos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje con una coherencia interna metodológica y por un periodo de tiempo determinado» (Ibañez, 1992, 13).

«Unidad de programación y actuación docente configurada por un conjunto de actividades que se desarrollan en un tiempo determinado, para la consecución de unos

objetivos didácticos. Una unidad didáctica da respuesta a todas las cuestiones curriculares al qué enseñar (objetivos y contenidos), cuándo enseñar (secuencia ordenada de actividades y contenidos), cómo enseñar (actividades, organización del espacio y del tiempo, materiales y recursos didácticos) y a la evaluación (criterios e instrumentos para la evaluación), todo ello en un tiempo claramente delimitados (MEC, 1992, 87 o 91 --en Cajas Rojas de Infantil o Primaria respectivamente-).

En definitiva, se puede decir que se entiende por Unidad didáctica toda unidad de trabajo de duración variable, que organiza un conjunto de actividades de enseñanza y aprendizaje y que responde, en su máximo nivel de concreción, a todos los elementos del currículo: qué, cómo y cuándo enseñar y evaluar. Por ello la Unidad didáctica supone una unidad de trabajo articulado y completa en la que se deben precisar los objetivos y contenidos, las actividades de enseñanza y aprendizaje y evaluación, los recursos materiales y la organización del espacio y el tiempo, así como todas aquellas decisiones encaminadas a ofrecer una más adecuada atención a la diversidad del alumnado (Díez, s/f).

4.4. Técnicas e instrumentos de evaluación.

Los instrumentos de evaluación son herramientas que se diseñan y estructuran con la finalidad de recopilar la información necesaria para valorar el desempeño de los alumnos a partir de criterios previamente establecidos.

Son ejemplos de instrumentos de evaluación: Rúbrica o matriz de valoración, Lista de cotejo, diario de clase, guía de observación, entre otros.

En síntesis, podemos decir que las técnicas señalan el *cómo* se va a recopilar la información y los instrumentos indican el *medio* por el cual esto se realizará.

4.5. Planificación de las Adaptaciones Curriculares.

Las adaptaciones curriculares son todos aquellos ajustes o modificaciones que se

efectúan en los diferentes elementos de la planificación educativa (PUD) desarrollada para un estudiante, con el objetivo de dar cumplimiento a sus necesidades educativas especiales.

¿Qué tipo de adaptaciones curriculares hay?

1. Adaptaciones curriculares significativas

Consisten en la adecuación del temario de enseñanza común para todos los estudiantes, a las necesidades especiales e individuales de un niño o adolescente. Existe el currículo nacional de educación física que tiene los niveles de concreción curricular y que se concreta en los planes curriculares institucionales PCI que se elaboran en cada centro educativo. Se compone de unos elementos que no se pueden modificar de manera significativa: los objetivos, contenidos, criterios de evaluación y destrezas con criterio de desempeño desagregadas.

La adecuación consiste en *la desagregación y adaptarla a la necesidad que existe según la DIAC que emite el departamento del DECE,* y algún elemento que no esté presente.

2. Adaptaciones curriculares no significativas

Son adaptaciones que se deben tener en cuanto a loa planificación, las actividades, la metodología, las técnicas e instrumentos de evaluación. En un momento determinado, cualquier estudiante tenga o no necesidades educativas especiales puede hacer falta. Es la estrategia metodológica para conseguir el trabajo personalizado que requiera los estudiantes en la enseñanza y tienen un *carácter preparatorio y reparador* (Gil, 2019).

También existen las *Adaptaciones de Acceso*. No son propiamente adaptaciones curriculares. Tienen en común que solo se proporcionan en caso de necesidades específicas y lo único que hacen es adaptar ciertos aspectos para que el estudiante pueda "acceder" al plan de estudios oficial. Están pensadas para niños o adolescentes que presentan determinados déficits que requieren material adaptado o determinados recursos específicos: *sistema alternativo de comunicación, mobiliario adaptado, supresión de barreras arquitectónicas, etc.*

Resultado de aprendizaje

Diseñar, aplicar y analizar la teoría del entrenamiento deportivo, para adoptar una nueva estructura en su formación profesional que le permita el buen desarrollo con talentos deportivos y la formación de atletas en edades tempranas.

Contextualización

El desarrollo de esta unidad posibilitará al estudiante conocer la estructura del entrenamiento deportivo iniciando con la conceptualización, principios, detención de talentos, aspectos generales del entrenamiento deportivo y sistemas de planificación del entrenamiento deportivo que se aplica desde la educación hacia el deporte formativo para llevarlo al alto rendimiento, como sus beneficios y su importancia para las organizaciones.

Semana 5

Contenidos:

5. Teoría del Entrenamiento Deportivo

5.1. Historia del Entrenamiento Deportivo

Acerca de, la planificación a largo plazo es una característica y un requerimiento del entrenamiento moderno. Una programación a largo plazo bien organizada aumenta enormemente la eficiencia, la efectividad y la eficacia del entrenamiento actual, que brindará una calidad holística de formación al ser humano. Además, favorece la utilización de medios y métodos de entrenamiento y facilita la valoración general y especifica de los procesos de enseñanza- aprendizaje del deportista. El conocimiento de los avances en las ciencias del deporte y de las experiencias de los entrenadores de élite y de los especialistas en entrenamiento, le permitirá perfeccionar los sistemas de masificación, selección y formación de talentos deportivos.

Así mismo, el entrenamiento deportivo es un *proceso pedagógico* encaminado al desarrollo y

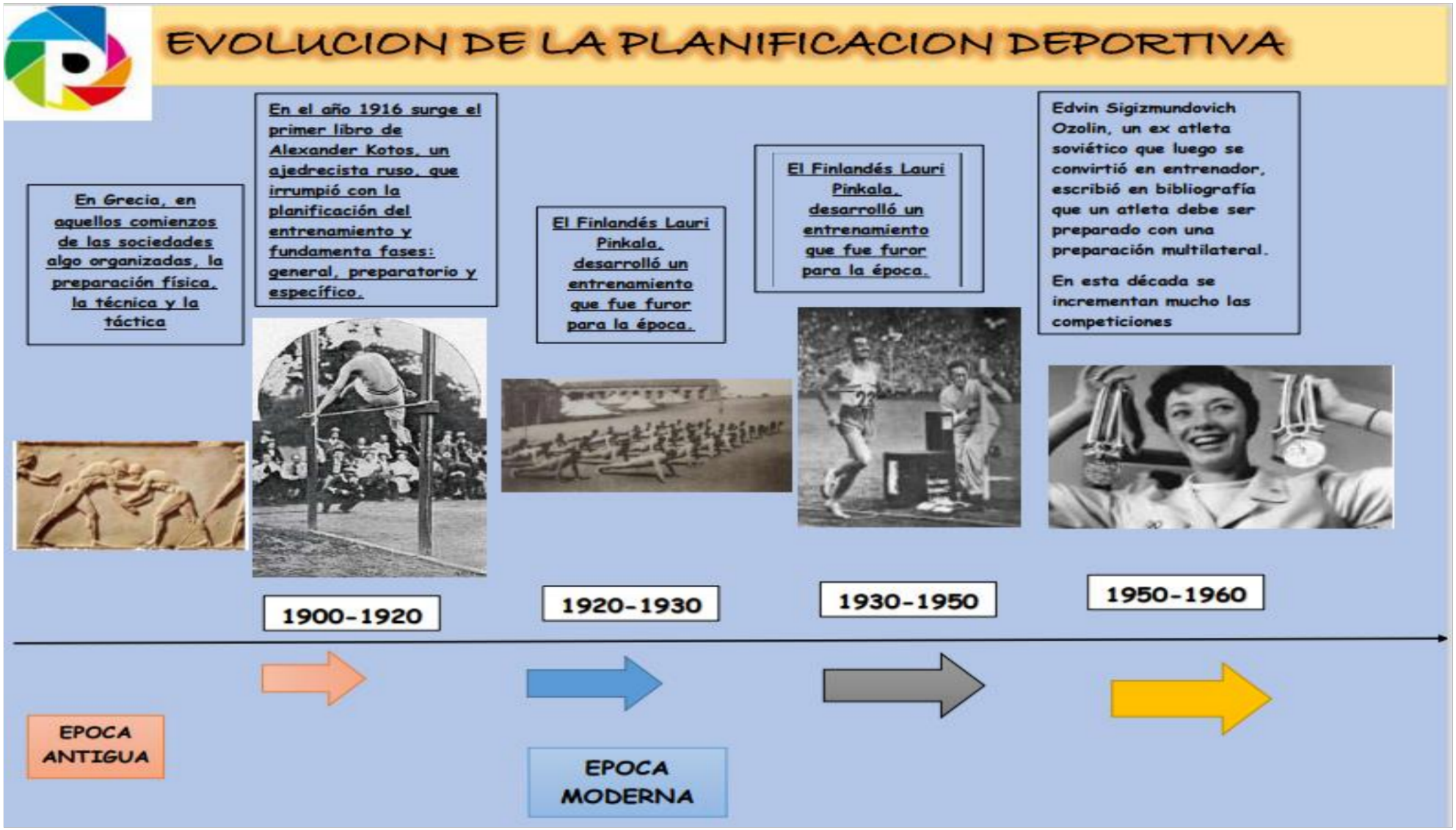
perfeccionamiento de las distintas capacidades motrices, técnicas, tácticas, morales y volitivas de los distintos deportistas, para lograr la obtención y mantenimiento de la forma deportiva, con vistas a alcanzar altos resultados deportivos.

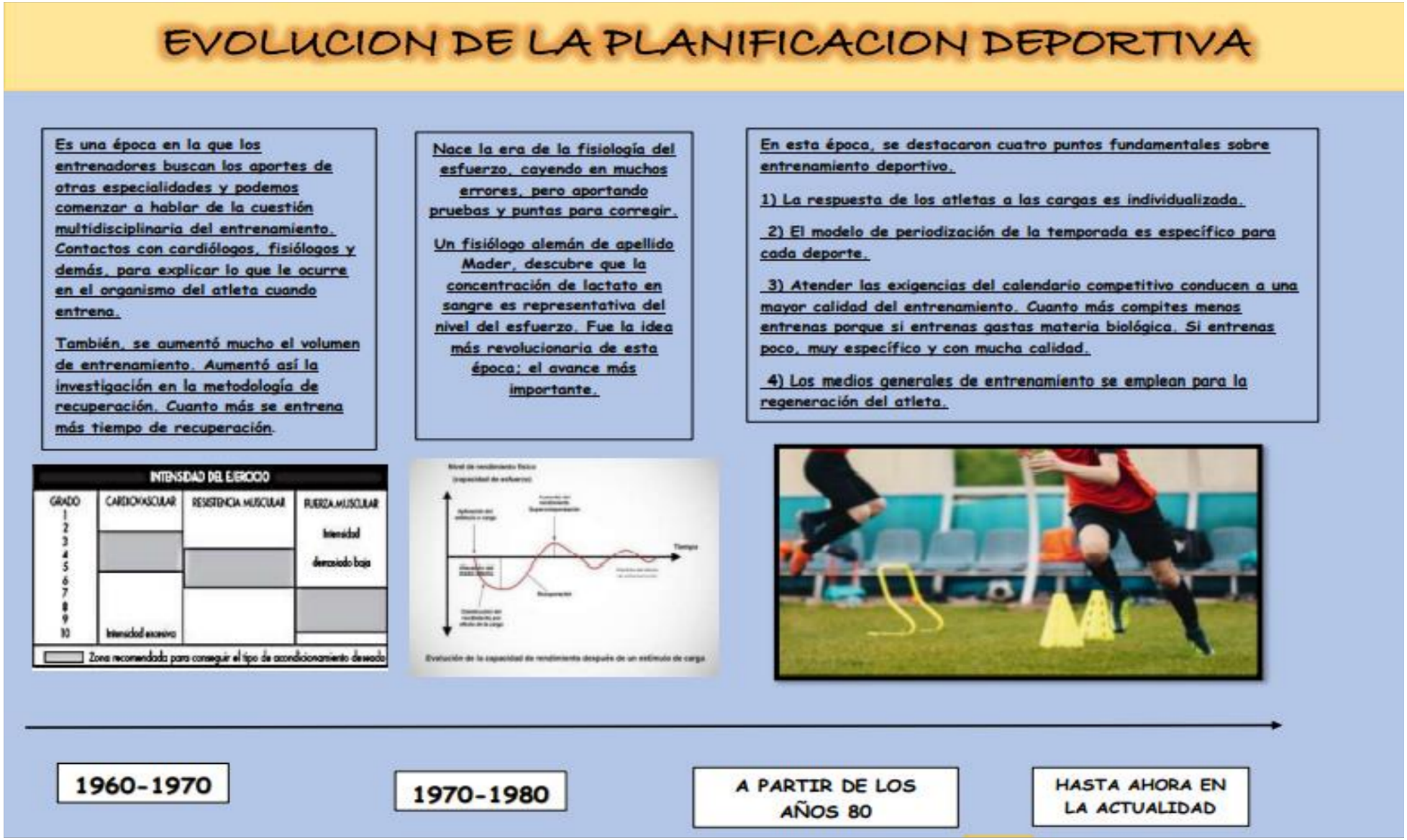
También, uno de los problemas fundamentales a los que se enfrentan los pedagogos deportivos en la actualidad es la planificación, confección y control de los planes de entrenamiento deportivo, tanto es así, que en la medida que el planteamiento que se establezca para la preparación sea correcto o no, se determinarán los posibles resultados deportivos. Por estas razones a la hora de planificar, confeccionar y controlar el entrenamiento deportivo, es necesario tener en cuenta los ***distintos fundamentos y principios*** que rigen las ciencias y la teoría y metodología del entrenamiento deportivo.

A continuación, podremos tener una breve historia de la evolución de la planificación deportiva y sus principales precursores que dieron aportes científicos, para la construcción de nuevas etapas de formación, por medio de la siguiente línea de tiempo se conocerá su historia:

Figura 7

Historia de la planificación deportiva





Nota. En la figura se da a conocer la evolución histórica de la planificación deportiva y sus diferentes precursores que van dejando los diferentes modelos, sistemas y metodologías de trabajo para la formación de talentos y atletas hacia el alto rendimiento deportivo. Elaboración propia.

5.1.1. Condiciones previas del rendimiento

En cuanto a, la importancia del entrenamiento deportivo se radica en ser un instrumento metodológico que posibilite el cambio de la calidad en la enseñanza y el aprendizaje deportivo en el deportista, que le permita el trabajo cooperativo y consensuado en función de los modelos tradicional y contemporáneo, que provoque el cambio entre los actores del proceso educativo-deportivo y que genere una organización institucional democrática a través de una planificación prospectiva. Y así permita establecer e implementar ambientes propicios para aprender significativamente con la articulación práctica de los ejes transversales y la extrapolación de los conocimientos deportivos.

De esta manera, surgen problemáticas que permite al docente deportivo, establecer estrategia para el correcto proceso, los cuales se detalla a continuación:

- Evolución de los récords, rendimientos y dinámica competitiva.
- Aumento de las exigencias de las reglas competitivas.
- Aumento del número de competiciones en el año y la cercanía entre ellas.
- Exigencia de participación por los organismos deportivos.
- Limitaciones en el uso de equipamiento con tecnología de avanzada.
- Necesidad de mantener la forma deportiva durante el año.
- Aumento de magnitudes en las normativas por edades o categorías competitivas.
- Limitantes en las edades infantiles en el uso del levantamiento de pesas y el trabajo anaerobio lactácido.
- Nocividad de los excesos de cargas para aumentar los rendimientos.
- Estructura y funciones orgánicas que limitan el aumento de capacidades.
- Limitaciones que propician las leyes biomecánicas en los movimientos.
- Aumento de aceleraciones y velocidades sin que se pierda la eficacia de la técnica
- Necesidad del aumento de los niveles de fuerza y resistencia especial.
- Aumento de las intensidades para garantizar el rendimiento deseado.
- Imprecisión del test para evaluar los niveles de resistencia especial competitiva.

.

5.1.2. Detención de talentos

Un Objetivo básico y fundamental en el entrenamiento de los niños sería la creación del ***<<HÁBITO>>*** de la práctica deportiva. El entrenamiento con niños es más masivo que el de los adultos, debe contemplar por tanto un campo de actividades más extensos en lo lúdico. En esa línea, Hahn (1988) habla de tres tipos de programas de entrenamiento con los niños, según sus aptitudes e intereses:

1. Un programa de aprendizaje.
2. Un programa de rendimiento.
3. Un programa de rehabilitación.

El programa de aprendizaje es común a todos aquellos niños que acuden a una sesión de entrenamiento. Todos necesitan aprender determinados ejercicios motores, sea cual sea el objetivo deportivo. Lo contrario ocurre con el segundo y tercer tipo de programas que señala Hahn. Sólo unos pocos jóvenes, que no niños, seguirán un programa de entrenamiento de rendimiento, con sus exigencias, centrado su objetivo en alcanzar la **<<excelencia deportiva>>.**

Tabla 7

Diferencias fundamentales entre niños y jóvenes.

INFANTIL	JUVENIL
Gran dependencia familiar.	Mayor independencia familiar.
Menor capacidad de captación de la información.	Mayor desarrollo psicofísico.
Menor integración social.	Mayor capacidad de soportar un entrenamiento sistemático.

Nota. La tabla nos da a conocer las diferencias en la etapa infantil y de la adolescencia.

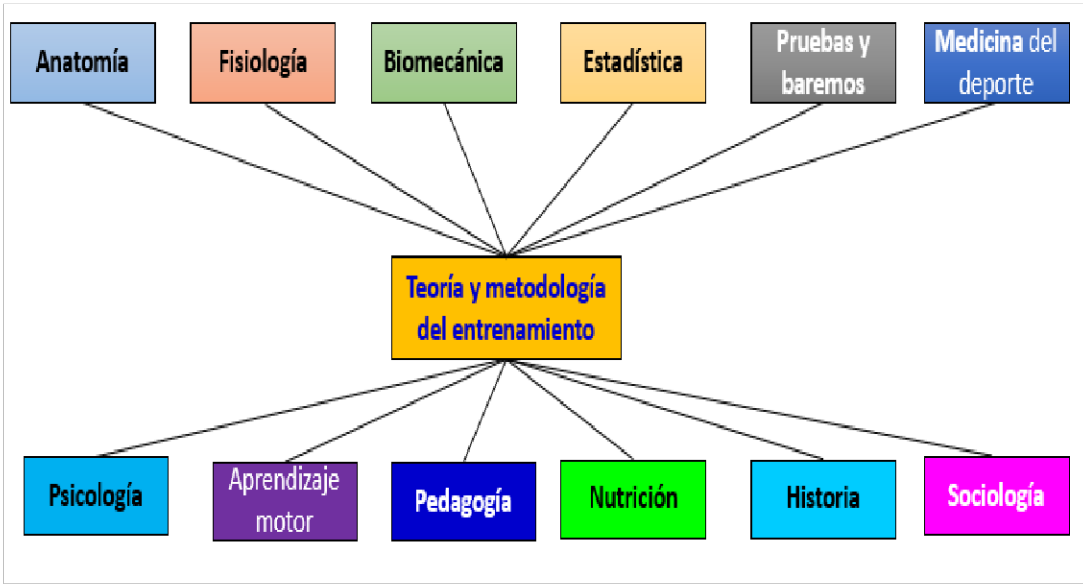
5.2. Bases del entrenamiento

Los científicos y técnicos de los diferentes países vienen trabajando, desde hace muchos años en encontrar el modelo de atleta que corresponda por las exigencias y normativas, por deporte, para establecerlo en el caso de los atletas jóvenes, estos especialistas han partido de las condiciones socio-económicas existentes en sus países, así como el desarrollo alcanzado en ellos, lo que significa que aun teniendo vigencia desde el punto de vista general para ellos; pero estos parámetros no pueden resolver de forma específica los problemas de otro país (modelos para cada país).

Los criterios planteados por los diferentes científicos, deben servir de base en el momento de establecer la planificación y el modelo de entrenamiento, por deporte, en atletas noveles, benjamines y jóvenes.

Figura 8

Ciencias auxiliares



La mayoría de los conocimientos científicos, ya sean derivados de la experiencia práctica o de la investigación, tienen como finalidad entender y mejorar los efectos del ***ejercicio físico*** sobre el organismo.

Objetivos del entrenamiento

Para mejorar sus habilidades y resultados, los deportistas dirigidos por el entrenador, deben cumplir los objetivos del entrenamiento que son:

1. Desarrollo físico multilateral.
2. Desarrollo físico específico del deporte.
3. Factores técnicos.
4. Factores tácticos.
5. Aspectos psicológicos.
6. Cohesión del equipo.
7. Factores de salud.
8. Prevención de lesiones.

Clasificación de las habilidades

Clasificar los ejercicios físicos, que uno de los criterios se basaba en la imagen del sujeto (él o ella era fuerte y gozaba de buena salud). Friederich Jann, fundador de la gimnasia alemana, consideraba como criterio al material utilizado por los deportistas (Eiselen 1845).

Leshaft (1910) dividía todos los ejercicios en tres grupos:

- Ejercicios simples (calistenia)
- Ejercicios más complejos y ejercicios con progresión de cargas (saltos, lucha).
- Ejercicios complejos (juegos, patinaje, esgrima).

Las habilidades deportivas pueden disponerse en tres grupos de ejercicios: cíclicos, acíclicos y acíclicos combinados.

Las habilidades ***cíclicas*** se emplean en deportes como marcha atlética, carrera, esquí de fondo, patinaje de velocidad, natación, remo, ciclismo, piragüismo (kayac y canoa)

Las habilidades ***acíclicas*** se observa en deportes como lanzamientos de peso y disco, la mayoría de los ejercicos de gimnasia artística, los deportes de equipo, la lucha, el boxeo, la esgrima.

Las habilidades ***acíclicas combinadas*** consisten en movimientos cíclicos seguidos por

movimientos acíclicos que tienen los deportes como saltos en atletismo, patinaje artístico, ejercicios de acrobacia, salto del potro en gimnasia artística y los saltos de trampolín

5.2.1. Tipos de entrenamiento

Acerca de, el *Entrenamiento General*, el cual tiene su acción directa en el aumento de la salud, y de las capacidades funcionales del deportista.

Así mismo, el *Entrenamiento Especial*, su acción directa recae sobre las capacidades y cualidades que actúan especialmente en el rendimiento de una actividad específica.

Fundamento

El entrenamiento deportivo tiene características muy especiales las cuales dependen fundamentalmente de:

- Características generales del deportista.
- Sistema energético predominante en le actividad.
- Características de la competición
- Características del deporte (cíclico o acíclico)

5.2.2. Principios del entrenamiento deportivo

Para la planificación del entrenamiento, tenemos que tener en cuenta que este se rige por varios principios fundamentales, la teoría y metodología del entrenamiento, una unidad distinta de la educación física y el deporte, tiene principios específicos basados en las ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas (Bompa, 2016, p. 40), que son los siguientes:

1.-Principio de la participación activa.
2.-Principio del desarrollo multilateral.
3.-Principio de la especialización.
4.-Principio de la individualización.
5.-Principio de la variedad.
6.-Principio de la modelación.
7.-Principio de la progresión de la carga.

5.3. Preparación al entrenamiento

Con respecto a, los programas de entrenamiento deben incorporar sus factores fundamentales, es decir aspectos físicos, técnicos, tácticos, psicológicos y teóricos (Bompa, 2016). Es fundamental adherir en los programas, independientemente de la edad, de las posibilidades individuales, del nivel de entrenamiento. Además, la importancia respectiva otorga a cada factor acorde a las características del sujeto y del deporte o prueba deportiva, para lo cual la preparación al entrenamiento se desarrolla piramidalmente.

a. Entrenamiento físico
b. Entrenamiento físico general
c. Entrenamiento físico específico
d. Perfeccionar las capacidades físicas
e. Ejercicios para el entrenamiento físico
f. Entrenamiento técnico
g. Entrenamiento táctico
h. Entrenamiento teórico

5.4. Variables del entrenamiento

Los niveles de actividad física inducen a cambios anatómicos, fisiológicos, bioquímicos y psicológicos. La eficacia de la actividad física depende de la duración, distancia y número de repeticiones **(volumen)**; sobre carga y velocidad **(intensidad)** y la frecuencia de trabajo **(densidad)**. Estos aspectos son variables del entrenamiento y se deben considerar en el momento de planificar su dinámica (Bompa, 2016), para lo cual se debe considera los siguientes puntos.

a. Volumen
b. Intensidad
c. Relación entre volumen e intensidad
d. Dinámica del aumento del volumen y la intensidad
e. Densidad
f. Complejidad

5.5. Descanso y recuperación

En el deporte internacional y en este caso los deportistas de alto nivel, están sometidos a altas cargas de entrenamiento, concentrados y viajes, por lo cual van siendo afectados en la parte fisiológica y psicológica, como también sufren presiones a nivel profesional o social, que incrementa el estrés en el entrenamiento y competencias. Así mismo, se ha desarrollado por los grandes estrategas planificaciones que permitan a los deportistas mantener un equilibrio (homeostasis) entre el entrenamiento, la vida social y el descanso.

De esta manera, se procede a considerar el proceso del trabajo sistemático para ejecutar correctamente el descanso y recuperación del deportista, de la siguiente manera.

a. Teoría de la recuperación
b. Curva de recuperación
c. Medios naturales de recuperación
d. Medios fisioterapéuticos de recuperación
e. Métodos psicológicos de recuperación
f. Recuperación específica según el deporte
g. Recuperación del ejercicio
h. Recuperación para el entrenamiento y la competencia
i. Monitorización, tratamiento y prevención del sobre entrenamiento

Semana 6

6. Periodización del entrenamiento deportivo

6.1. Planificación del entrenamiento

La planificación no es una novedad ni tampoco un descubrimiento de los rusos, como proclaman algunos. Aunque de manera sencilla, la planificación ha existido desde la aparición de los antiguos Juegos Olímpicos. Flavio Filóstrato (170-245 d. C.) escribió varios manuales sobre la planificación y el entrenamiento de los antiguos Juegos Olímpicos, la mayoría de los cuales no se han conservado hasta hoy.

Acerca de, el término de *periodización* se remonta a los años 50 en la literatura deportiva. Letunov y Ozolin son los primeros autores en abordar el problema. L. P. Matveev es el primero en enfocar el término bajo la interpretación que hoy comprendemos. En 1958 plantea su primera estructura de entrenamiento anual, basado en las teorías de Seyle sobre el síndrome general de adaptación o la ley de la adaptación.

En cuanto, a la planificación deportiva esta se remonta a partir de los estudios científicos desde la Antigua Grecia. Flavio Filóstrato (170-245 d.C.), escribió varios manuales sobre planificación y el entrenamiento de los antiguos Juegos Olímpicos (Bompa, 2016), donde ya se utilizaba sistemas de trabajo con el objetivo de partir en Olimpia, que veneraban al dios Zeus. Así mismo, el entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico encaminado al desarrollo y perfeccionamiento de las distintas capacidades motrices, técnicas, tácticas, morales y volitivas del deportista, para alcanzar altos resultados deportivos.

A continuación, para su estructuración se plantea el trabajo en periodos en el modelo tradicional, los cuales son:

a. Periodo Preparatorio
b. Periodo Competitivo
c. Periodo de Transito o alivio.

Importancia de la planificación

El proceso de planificación es un **procedimiento metódico y científico** para ayudar a los deportistas a lograr elevados niveles de entrenamiento y rendimiento. Es la herramienta **más importante** de que dispone un entrenador para llevar a cabo un programa bien organizado. La eficiencia del entrenador se refleja en su **capacidad de organización y planificación**. Una planificación bien estructurada proporciona, **una guía, una dirección y un ámbito** a todas las acciones realizadas.

En el entrenamiento no se planifica el trabajo, sino las **reacciones fisiológicas** al programa de entrenamiento. La planificación refleja una **inferencia metódica y conocimientos** en todas las áreas de la educación física.

Tipos de planes de entrenamiento

La eficacia de un entrenador refleja su capacidad para organizar y emplear instrumentos de planificación adecuados. Un entrenador organizado puede utilizar todos o algunos de los siguientes planes:

Plan de la sesión de entrenamiento, microciclo, macrociclo, plan anual y plan cuatrienal.

En los niños que desean conseguir niveles elevados de rendimiento pueden ser necesarios planes a más largo plazo **(6-8 años)**

En un **plan cuatrienal**, el entrenador establece los objetivos de rendimiento y de los factores de entrenamiento para cada año del plan, y a continuación prepara el plan anual para el año en curso.

Los **objetivos** del plan anual y el calendario de competiciones establecen los macrociclos y los microciclos.

Tipos de Sesiones

Basándose en las tareas desarrolladas, las sesiones de entrenamiento pueden dividirse en **aprendizaje, repetición, perfeccionamiento de las habilidades y valoración.**

La principal tarea de una **sesión de aprendizaje** es la adquisición de nuevas habilidades técnicas o maniobras tácticas.

La **sesión de repetición** se refiere a profundizar el aprendizaje, y durante ella el deportista intenta mejorar sus habilidades.

Las **sesiones de perfeccionamiento** de la habilidad solamente deben programarse en deportistas que ya han alcanzado un nivel de habilidad adecuado.

Este tipo de **sesiones** prevalecen en el entrenamiento de alto rendimiento, en las que los deportistas luchan por el dominio de la técnica, de las maniobras tácticas o de la preparación física. De acuerdo con el plan de entrenamiento, periódicamente se deben llevar a cabo **sesiones de evaluación.**

6.2. Ciclo de entrenamiento

Con respecto a, los ciclos de entrenamiento, los cuales se refiere a la planificación a corto plazo que contiene micro y macrociclo. Más aun, los autores indican que existen de ocho o más ciclos,

por lo cual se considera para la planificación de cinco tipos de ciclos como son:

a. De desarrollo
b. De choque
c. De regeneración
d. De competencia
e. Y de reducción

En relación con, la planificación y los ciclos de entrenamiento, partiremos desde la definición del microciclo, elaboración, clasificación de los microciclos. Además, la cuantificación del entrenamiento, alternancia de la intensidad y los sistemas energéticos. Por otra parte, se considera y se comprende la importancia del macrociclo, duración, estructura, macrocilco para la fase de preparación, macrociclo para la fase de la competición, macrociclo para la fase de transición.

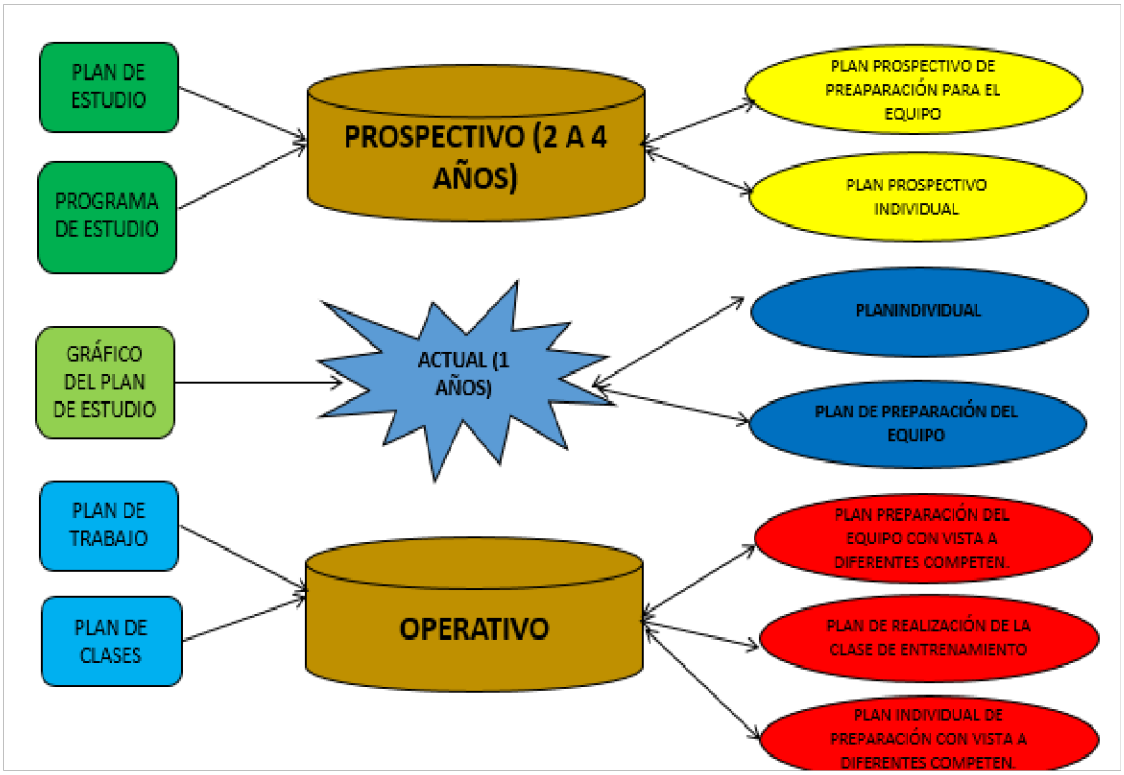
6.3. Programa de entrenamiento

La planificación anual es una herramienta importante que permite la guía del entrenamiento deportivo en transcurso del año. Más aún, está sobre la base de la periodización que divide en varias fases que deben tener lineamiento con los principios del entrenamiento deportivo, donde el deportista vaya cumpliendo progresivamente y sistemáticamente cada sección, para llegar al finalizar con una adecuada recuperación que le permita fomentar en su organismo la fuerza para someterse al nuevo año de entrenamiento.

El gráfico de entrenamiento es la representación plana y lineal de todas las actividades y tareas que se van a realizar, el control de la dinámica de las cargas, los test pedagógicos, las pruebas médicas y psicológicas, la relación entre la preparación técnico-táctica y la preparación física, etc.

Figura 9

Planificación del proceso de entrenamiento



Nota. En la figura podemos conocer la importancia del cumplimiento de la planificación deportiva y los diferentes procesos que conllevan la misma, para alcanzar grades resultados.

6.4. Planificación a largo plazo y selección de talentos

La planificación gráfica constituye un instrumento de insustituible valor para la planificación, confección y control general del proceso de entrenamiento de atletas de todos los niveles.

Para la planificación gráfica del entrenamiento se deben reflejar todos los aspectos que constituyen el plan de entrenamiento general a desarrollar.

Figura 10

Plan gráfico

Nota. En la figura se describe la estructura correcta de elaborar un plan gráfico y los contenidos que debe tener presenta al construir el mismo.

6.4.1. Estructuras del entrenamiento deportivo

Toda planificación del entrenamiento posee las siguientes tareas:

1.-Formar al alumno como futuro ciudadano de la sociedad.

2.-Adquirir y desarrollar paulatinamente la preparación física multilateralidad sea el perfeccionamiento de las distintas capacidades motrices.

3.-Desarrollo de las cualidades morales y volitivas.

4.-Estudiar las distintas acciones técnico-tácticas.

5.-Perfeccionamiento de las acciones técnico-tácticas (hábito motor)

6.-Acumular experiencias, al participar en competencias, así como obtener altos resultados deportivos.

7.-Aumento del nivel de conocimiento en el campo de la teoría y la metodología del deporte, la higiene y profilaxis y el entrenamiento.

Estructura de la planificación del entrenamiento deportivo y sus tendencias:

1. Periodización de Matveiev
2.-Estructuración pendular (arosiev, kalinin,1971)
3.-La estructuración en bloques (verjoshanski,1980)
4.-Las campanas estructurales (forteza,1997)

6.4.2. Macro contemporáneo

La planificación tiene varios procesos de los cuales podemos resaltar los siguiente:

1. **Planificación prospectiva (2-4 años):** El objetivo fundamental de este plan *es el logro de altos ritmos en el crecimiento de la maestría deportiva, hasta el nivel de las exigencias actuales.*

Los ciclos de 4 años son los llamados ciclos Olímpicos. En la práctica se aplican con gran regularidad ciclos de 2 años como máximo.

Para lograr un nivel elevado de maestría deportiva se requieren muchos años de trabajo sistemático. La solución válida de las tareas a las que tienen que enfrentarse los luchadores coadyuva a la planificación perspectiva.

En toda planificación tiene que existir un concepto bien definido de cuáles son los objetivos, tareas y los fines por alcanzar.

Los objetivos fundamentales y las tareas trazadas para el plan perspectivo (en la preparación técnico-táctica, física, psíquica y volitiva) para el logro de determinados resultados en las competencias deben ser distribuidos por ciclos de preparación.

2. **Planificación actual (ciclo de 1 año):** El *carácter cíclico es la serie relativamente terminada de ciertos entrenamientos, períodos, etapas, que son característicos de toda*

estructura del proceso de entrenamiento. No es posible alcanzar altos resultados deportivos, si los atletas se entrenan solo en vísperas de las competencias. La elevación de la maestría deportiva se logra cuando las tareas para el estudio y perfeccionamiento de la técnica y la táctica y el desarrollo de las capacidades motrices y volitivas son de forma sistemática en el transcurso de un año.

La participación, orientada hacia un objetivo, del atleta en las competencias tiene un gran significado; a esto ayuda la correcta realización del calendario de competencias para un año; en correspondencia con el plan del calendario de las competencias, se establecen los macro ciclos y períodos del entrenamiento.

Todo el año docente y de entrenamiento se subdivide en dos o tres macro ciclos y estos a su vez en períodos de preparación: general y especial, fundamental o competitivo y transitorio.

3. **Planificación operativa (macro ciclo):** *Contiene en sí la unión de varios mesociclos y refleja las distintas etapas de preparación y competencia. Su duración es de 6 meses aproximadamente.*

Sus tareas fundamentales son: la adquisición de un alto nivel de entrenamiento, perfeccionamiento de la técnica y la táctica, desarrollo de las capacidades motrices, morales, volitivas y la obtención y mantenimiento de la forma deportiva, así como la preparación para participar en las competencias más importantes.

Cada macro ciclo se compone de 3 períodos fundamentales: Preparatorio, Competitivo y Transitorio; y estos a su vez en etapas de: Preparación Física General, Preparación Física Especial, de Obtención y Mantenimiento de la forma deportiva y meso ciclo de Alivio.

En relación con esta composición, el contenido, los métodos y los medios del entrenamiento tienen gran diferencia entre cada uno de ellos.

Figura 11

Planificación del proceso de estudio entrenamiento

Nota. En la figura se da a conocer los diferentes procesos que conlleva a la preparación del deportista y sus beneficios a largo, medio y corto plazo. Elaboración propia.

6.4.3. Plan gráfico y escrito

Para la Planificación, Confección y Control de un plan de entrenamiento, es importante tener en cuenta diversos factores, sin los cuales sería imposible la organización, desarrollo y cumplimiento del mismo. Estos factores son los siguientes:

1.-Análisis del Plan anterior.

2.- Plan Escrito.

3.- Calendario Deportivo.

4.- Cantidad de días hasta la competencia, distribución de los mismos y cantidad de días de duración de las competencias

5.- Distribución de los Ciclos, Macro ciclos, Períodos, Meso ciclos y Micro ciclos.

6.- Confección del Plan Gráfico.

7.- Planes Mensuales, Semanales y Diarios.

8.- Planes Individuales.

9.- Contenido del Plan Técnico-Táctico General e Individual.

10.- Preparación Directa para las Competencias (PDC).

11.-Test Pedagógicos.

6.5. Puesta en forma para la competencia

La planificación deportiva es determinante cuando el entrenador o instructor conoce en plenitud la manera de llevar a su deportista hasta la competencia fundamental, considerando las características individuales de cada deportista, como las condiciones en cada entrenamiento y otros factores.

Los periodos de entrenamiento: Son intervalos sucesivos de un proceso pedagógico.

Tabla 8

Periodos de entrenamiento

FASE UNO: Adquisición De la Forma Deportiva	**FASE DOS:** Mantenimiento y estabilización de la FD	**FASE TRES:** Pérdida momentánea de la FD
PERIODO UNO: Preparatorio	PERIODO DOS: Competitivo	PERIODO TRES: De Transición

Nota. En la tabla se da a conocer los periodos de entrenamiento y sus diferentes fases que permite fortalecer la formación en el entrenamiento deportivo.

Figura 12

Plan grafico de entrenamiento para la periodización simple en %.

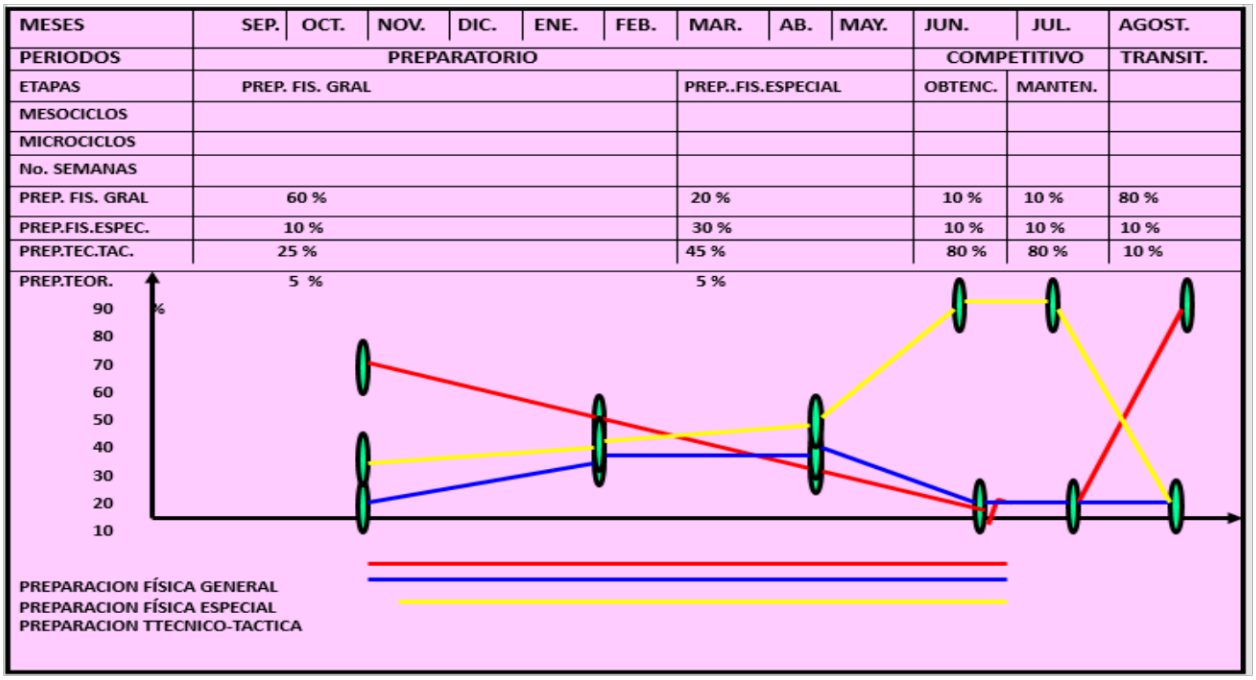
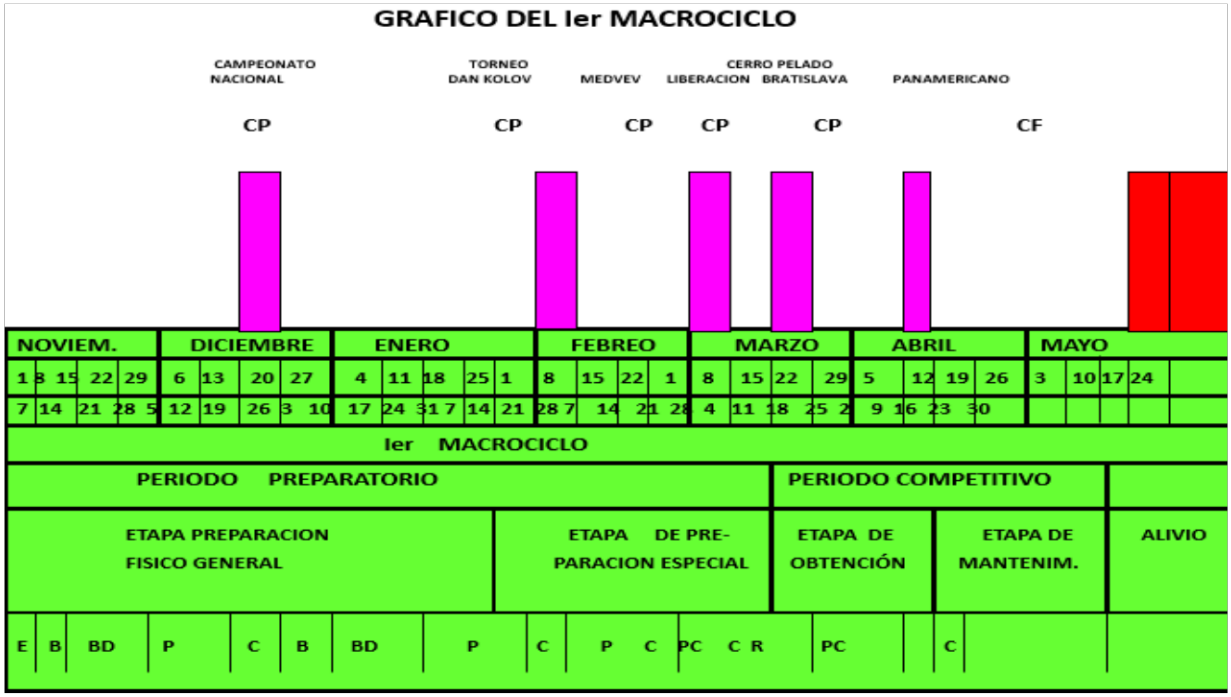


Figura 13

Planificación gráfica



Semana 7

7. Métodos de Entrenamiento

7.1. Desarrollo de la Fuerza

Sobre, la lógica que todo ser viviente que realice cualquier tipo de función motora necesita utilizar indispensablemente algunas de las propiedades fisiológicas con que cuenta su sistema neuromuscular. Así, para mover cualquiera de nuestros miembros tenemos que contraer los músculos, haciendo uso de la contractibilidad, una función fisiológica de los músculos que generan fuerza (González & Cañedo, 2000).

Además, la fuerza sin movimiento (estática) debe adherirse a otros elementos para poder dar movimiento las distintas estructuras corporales del ser humano y así utilizar adecuadamente. Estos son: rapidez, movilidad (flexibilidad y elasticidad). La fuerza, unida a esos elementos, es lo que llamamos **"potencia".**

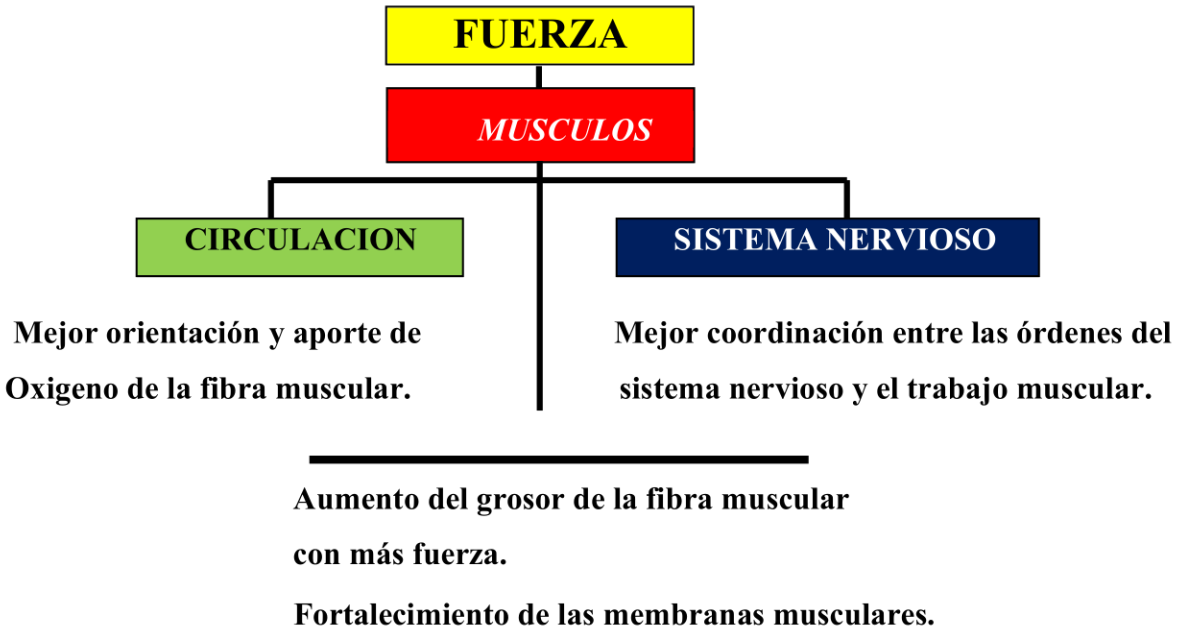
Según Kuznetsov (1983), enfatiza que *"la fuerza es el aumento de la tonicidad de un músculo, provocada por un estímulo nervioso que posibilita el movimiento o el mantenimiento de una posición de un plano muscular".*

Además, se entiende por fuerza, según la Física, la causa que altera el estado de reposo o de movimiento de un cuerpo; según la Fisiología, es la tensión que se produce al acortarse las fibras musculares, lo cual posibilita el movimiento de un peso o resistencia determinada. Así mismo, se entiende por fuerza la capacidad que tiene un individuo de superar una resistencia exterior, y se caracteriza por el grado de tensión que desarrollan los músculos durante su contracción para realizar un trabajo determinado, y depende del volumen de capacidad de la estructura muscular (fibrillas y miofibrillas) y el estado de velocidad de los impulsos nerviosos que regulan su trabajo en el Sistema Nervioso Central (SNC).

En cuanto a, la inervación muscular puede llegar en atletas entrenados hasta el 80 u 85 %, mientras que en personas no entrenadas es del 25 %. Para desarrollar el trabajo de fuerza es necesario conocer los factores biológicos de la misma.

Figura 14

La influencia que ejerce el trabajo de la fuerza.



Nota. En siguiente figura se determina la actividad fisiológica de los músculos y su incidencia en el sistema circulatorio y nervioso. Al activarse el trabajo muscular, aumenta el volumen de la sangre circulando por minuto, llevando consigo el oxígeno y los estratos para producir la energía necesaria. Tomado de (González & Cañedo, 2000).

7.2. Entrenamiento de la Resistencia

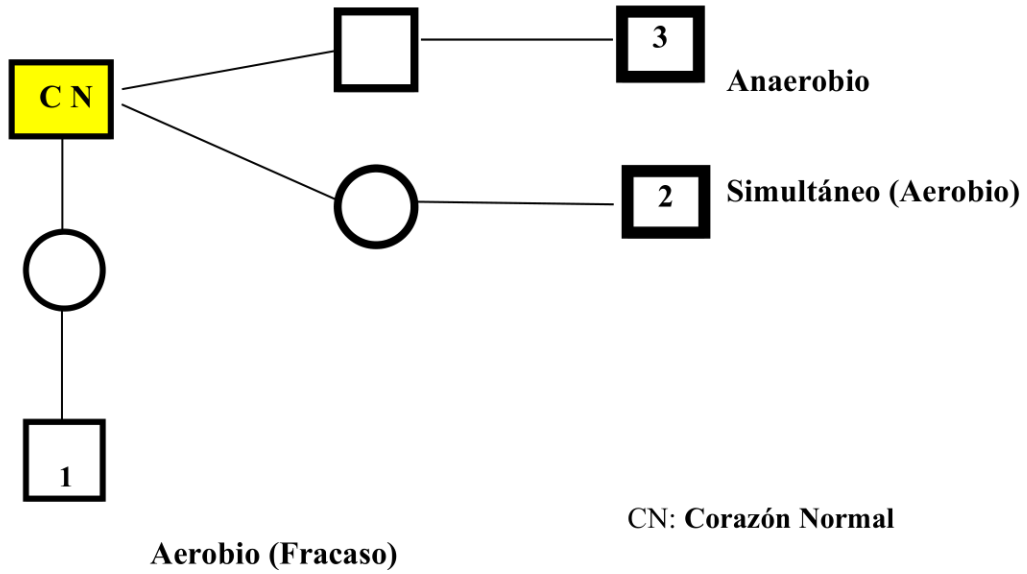
Según Zintl (1991), sostiene que *"la resistencia es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a los esfuerzos relativamente largos y (o) la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos."*

Desde la posición de Sahoom (1971) define que, si se trata solamente de la resistencia aerobia en la preparación del deportista, se logrará la hipertrofia ventricular del corazón, pero sus paredes no podrían contraerse lo suficientemente para enviar la sangre a los planos musculares y abastecerlos de tal forma que lleve los sustratos con la frecuencia y cantidad que el músculo demanda para seguir trabajando. Por esta razón, es preciso cambiar los tipos de

resistencia anaerobia y aerobia, mediante el trabajo bien planificado.

Figura 15

Relación entre el trabajo aerobio y anaerobio según Sahnnoon (1970)



Nota. En la figura indica un engrosamiento de las paredes del corazón producto de un trabajo anaerobio, disminuyendo el volumen de la eyección; la variante 1 manifiesta, mediante un trabajo aeróbico puro, una dilatación de las paredes del corazón, pero sin engrosamiento significativo, imposibilitando la fuerza de eyección necesaria; y la variante 2 refleja mediante la combinación del trabajo aeróbico y anaerobio, la hipertrofia y el engrosamiento necesario para aumentar el volumen minuto sistólico.

Semana 8

8.1. Entrenamiento de la Velocidad

Desde la posición de Frey (1997), define que *"la velocidad es la capacidad que permite, sobre la base de la movilidad de los procesos del sistema neuromuscular y de las propiedades de los músculos para desarrollar la fuerza, realizar acciones motrices en un lapso de tiempo situado por debajo de las condiciones mínimas dadas".*

Mientras que Harre (1989), manifiesta que *"la velocidad es la capacidad de desplazarse con la mayor rapidez posible".*

Desde el punto de vista de Grosser and Starachka (1991), consideran que *"es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y (o) realizar movimientos con máxima velocidad".*

La velocidad se determina mediante la siguiente ecuación:

$$V = e / t$$

Donde:

e = a espacio

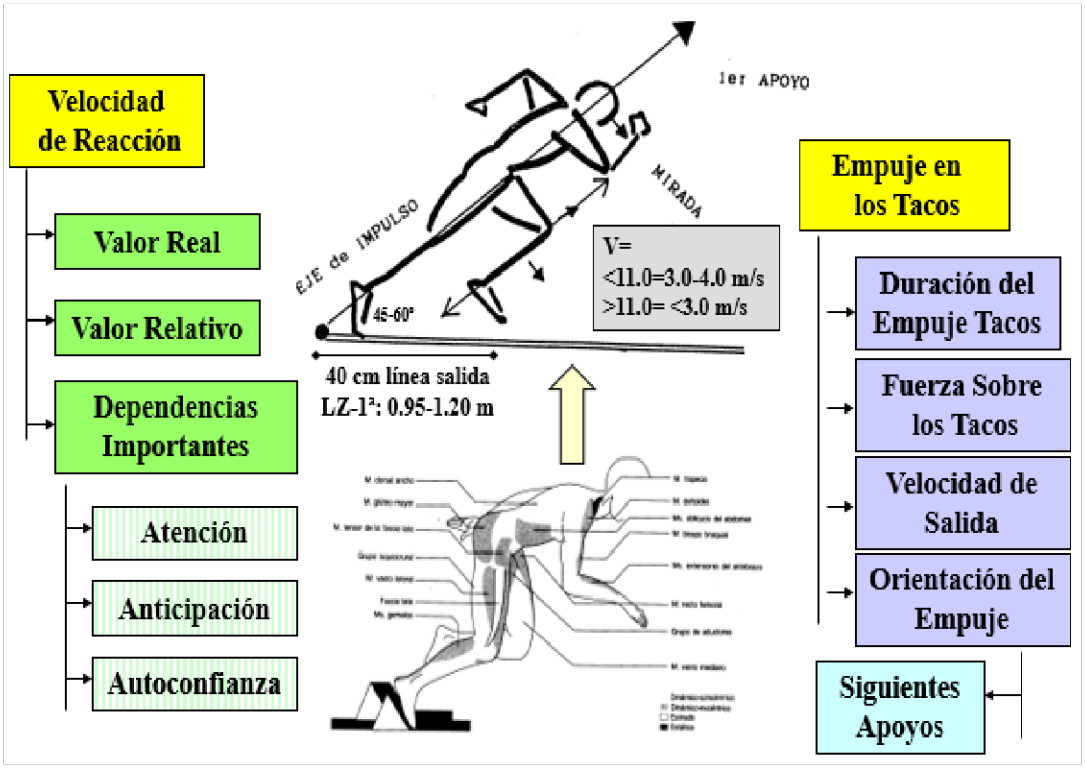
t = tiempo empleado en recorrer la distancia.

Por otra parte, se plantea que la velocidad es la velocidad máxima que puede alcanzarse en el menor tiempo durante un desarrollo gestual cíclico. Más aún, que la velocidad es un factor complejo del rendimiento en el cual desempeñan un papel determinante los componentes de coordinación y de condición física, depende de diversos requisitos previos anatomía fisiológica.

Así que, la diferenciación en la capacidad de velocidad, particularmente para su componente parcial, es que la fase de aceleración se funda en un nivel inicial distinto a la capacidad de coordinación y de fuerza. Una mejor velocidad va ligada a una mejoría de la fuerza, por lo que se entiende que la fuerza es una de las bases de la velocidad.

Figura 16

Velocidad de 100-200 metros



Nota. En la figura se observa los pasos pedagógicos, fisiológicos y biomecánicos en la carrera de velocidad. Tomado de La Velocidad, definición y entrenamiento, Profesor: Juan García Manso.

8.2. Entrenamiento de la Flexibilidad y la Coordinación

Como señala Harre (1989), la movilidad es la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con gran amplitud de oscilaciones. La amplitud máxima del movimiento es, por tanto, la medida de la movilidad.

La movilidad depende de propiedades morfológicas y funcionales, de la estructura de las articulaciones, la elasticidad de los músculos, cartílagos y ligamentos. Sus índices pueden estar limitados por estas particularidades, sin descartar el papel del sistema nervioso central.

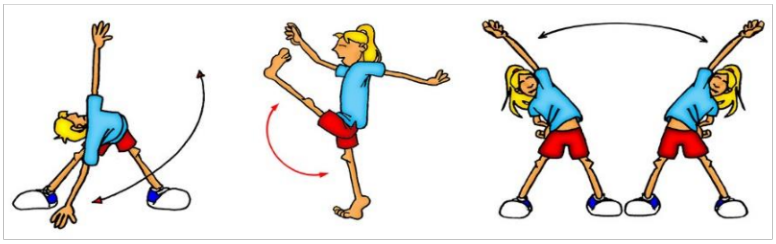
Antes de comenzar, queremos repetir el concepto de flexibilidad, ya que a veces se confunde con elasticidad.

Flexibilidad: es la capacidad que tienen las articulaciones de girar o mover sus ejes, alcanzando un mayor o menor grado (ángulo) de amplitud; es la capacidad de cierre o abertura articular o amplitud de movimiento de una articulación o grupos articulares con el objetivo de hacer más amplias las diferentes acciones y que cumplan los requisitos de la técnica.

Elasticidad: es la propiedad que tienen los músculos para prolongar su longitud y recuperar su estado normal.

Para desarrollar la flexibilidad es necesario ejecutar los ejercicios en que se desarrolle la elasticidad de los músculos y los ligamentos, principalmente de los hombros, tobillos, rodillas, cadera, etc. Es muy difícil lograr el desarrollo de la flexibilidad sin incrementar al mismo tiempo la elasticidad. Por eso cuando hablamos de la primera casi siempre nos referimos a ambas.

La flexibilidad puede ser **Activa, Pasiva** y **Anatómica.**



Activa	Es cuando se produce el cierre o abertura articular a expensa de las fuerzas exteriores, favoreciéndose en el desarrollo de la flexibilidad por grupos antagónicos. Por regla general, los ejercicios de flexibilidad activa se realizan en contra de la acción de la gravedad y logran un cierto desarrollo de la fuerza.
Pasiva	Es cuando se alcanza el cierre o abertura articular a expensas de las fuerzas exteriores; en ella se logra un mayor desarrollo de esta capacidad, ya que participa no sólo en la elongación de los músculos sino también en ligamentos, tendones y cápsulas articulares. Los movimientos se realizan preferentemente a favor de la acción de la gravedad.

Anatómica	Es la innata en el individuo; varía de acuerdo con la influencia del sistema nervioso central, etc.

8.2.1. La coordinación

De acuerdo con Matveev and Cherniavski-Bogdan (1983) expresan que el término Aptitudes de Coordinación hay que interpretarlo, en primer lugar, como la aptitud de organizar (formar, subordinar, enlazar en un todo único) actos motores integrales y en segundo lugar, como la facultad de modificar las formas elaboradas de las acciones o trasladarse de una a otras conforme a las exigencias de las condiciones variables.

Las capacidades coordinativas, en su esencia, marcan diferencias con las condicionales y el aprendizaje y perfeccionamiento técnico-táctico, pero a su vez están tan estrechamente relacionadas que determina el desarrollo exitoso de la preparación física y técnico-deportiva. La coordinación depende de las posibilidades anatómicas funcionales y está dada por la sincronización de las partes del cuerpo en función de uno o varios movimientos (González & Cañedo, 2000).

Referencias Bibliográficas

Aguilera, A. R. (2022). *Teoría y metodología de la Educación Física y el deporte escolar*: Editorial Pueblo y Educación.

Alvarado Arias, M. (2007). José Martí y Paulo Freire: aproximaciones para una lectura de la pedagogía crítica. *Revista electrónica de investigación educativa, 9*(1), 1-19.

Bompa, T. O. (2016). *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*: Editorial Hispano Europea.

Checa, M. A., & Garófano, V. V. (1999). *Desarrollo de la expresividad corporal: tratamiento globalizador de los contenidos de representación* (Vol. 114): INDE.

Clemente, J. A. J., Bernalte, E. I., Solana, A. A., & Abós, I. A. (2017). Educación física, motor de proyectos. *Tándem: Didáctica de la educación física*(56), 7-15.

de Miguel Díaz, M., Alfaro Rocher, I., Apodaca Urquijo, P., Arias Blanco, J., García Jiménez, E., & Lobato Fraile, C. (2006). *Metodologías de enseñanza y aprendizaje para el desarrollo de competencias: orientaciones para el profesorado universitario ante el Espacio Europeo de Educación Superior*: Alianza editorial Madrid.

Déciga, R. (2002). Juego es cosa de niños. *Foreign key*.

Díez, E. (s/f). Las unidades didácticas.

Educación, M. d. (2016). *Curriculo de EGB y BGU Educación Física* (Vol. 1).

Flores, U., & Rolando, S. (2018). La educación física inclusiva y currículo.

Frey, P. (1997). Preparación fuerza rápida en los niños deportistas. *Editorial Cultura Física y Deportes: Moscú*.

Gil, I. (2019). Adaptaciones curriculares: ¿qué son y qué tipos hay? Retrieved from https://fundacionadecco.org/blog/que-son-las-adaptaciones-curriculares/

González, C., & Cañedo, I. (2000). Desarrollo de las capacidades motrices en la lucha deportiva. *La Habana: Félix Varela*.

Gross, K. (Producer). (1902). ciencia.lasalle. *ciencia.lasalle*. Retrieved from https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1151&context=lic_lenguas

Grosser, S., & Starachka, E. (1991). Los principios, la fuerza y la panificación del entrenamiento deportivo. *M. Gossewr, et al., México: Ediciones Roca SA*.

Hahn, E. (1988). *Entrenamiento con niños*: Ed. Martínez-Roca.

Harre, D. (1989). Teoría del entrenamiento deportivo–La Habana: Ed. *Científico Técnica*.

Hernández, F. H. H. (2000). Los proyectos de trabajo: la necesidad de nuevas competencias para nuevas formas de racionalidad. *Educar, 2000, núm. 26, p. 39-51*.

Herrera, T. (2011). Aproximación a la Motricidad Humana desde la Teoría del Caos. *EFDeportes, N° 153*, 1. Retrieved from http://www.efdeportes.com/efd153/la-motricidad-humana-desde-la-teoria-del-caos.htm

Huizinga. (1998). revistas.ucr.ac. *revistas.ucr.ac*. Retrieved from https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/rlm/article/download/14982/14241%20Andre/0

Jorge, Z. P. (2009). Epistemología de la Educación Física. *Edición Ministerio de Educación/DIGEF, Guatemala*.

Kuznetsov, V. (1983). Análisis de la preparación de velocidad–fuerza en los deportistas de alta calificación. *Editorial científico-técnica. Ciudad de La Habana*.

Le Boterf, G. (1998). Évaluer les compétences. Quels jugements? Quels critères? Quelles instances. *Education permanente, 135*(2), 143-151.

López, A. (2003). ¿ Es la educación física, ciencia. *Revista en línea]. http://www. efdeportes. com/efd62/ciencia. htm.[Consulta: 2007, Marzo 10]*.

Matveev, L. P., & Cherniavski-Bogdan, E. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*: Raduga.

Melero, M., & Fernández Berrocal, P. (1995). El aprendizaje entre iguales: el estado dela cuestion en Estados Unidos. *La interaccion social en contextos educativos. Madrid: Siglo XXI*.

MinEduc. (2012). Currículo de Educación Física para la Educación General básica y Bachillerato. In (pp. 184). Quito.

MinEduc. (2016). Introducción. In *Educación Física* (pp. 32): Quito, Ecuador.

MinEduc. (2021). Currículo priorizado con énfasis en competencias comunicacionales, matemáticas, digitales y socioemocionales. In M. d. Educación (Ed.), *Nivel Bachillerato* (pp. 109). Quito, Ecuador.

Moreno Caza, F. M. (2020). Programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico para reducir los niveles de sedentarismo en los adolescentes (14-16) años del Colegio Simón Bolívar.

Moreno, D. C. (2014). Hacia una alimentación equilibrada en la escuela a partir del juego. Un nuevo recurso educativo:" Desaludyuna". *EmásF: revista digital de educación física*(26),

41-58.

Moreno, D. C. (2015). Taxonomías sobre motricidad humana. *Lecturas: Educación física y deportes*(204), 24.

Morente, H. G., F. y Sánchez, A. (2021). *Metodologías activas en la práctica de la Educación Física* (Vol. 1). Madrid. España: Ediciones Morata.

Moya-Mata, I., & Peirats Chacón, J. (2019). Aprendizaje basado en Proyectos en Educación Física en Primaria, un estudio de revisión.

Núñez, J. L., & León, J. (2015). Autonomy support in the classroom. *European Psychologist*.

Parlebas, P. (2008). *Juegos, deporte y sociedades. Léxico de praxeología motriz* (Vol. 36): Editorial Paidotribo.

Pérez, O. (2017). Contenidos de Educación Física. *Mundo entrenamiento,* 3. Retrieved from https://mundoentrenamiento.com/contenidos-de-educacion-fisica/

Piaget, J. (1951). *Play, dreams, and imitation in childhood*. New York: Norton.

Portela, H. (2001, Junio de 2001). La epistemología de la Educación Física. *EFDeportes(37),* 3. Retrieved from https://www.efdeportes.com/efd37/epistem.htm

Posso, R. (2018). Guía de estrategias metodológicas para Educación Física. *Quito, Ecuador: Ministerio de Educación. Recuperado de Ministerio de Educación website*.

Pueyo, Á. P., Pedraz, M. V., & Alcalá, D. H. (2019). ¿ Por qué y para qué de las competencias clave en educación física? Análisis de dos posturas contrapuestas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(35), 7-12.

Pujolàs Maset, P. (2009). La calidad en los equipos de aprendizaje cooperativo: algunas consideraciones para el cálculo del grado de cooperatividad. *Revista de educación*.

Rigal, R. (2006). *Educación motriz y educación psicomotriz en preescolar y primaria*: Inde.

Rousseau, J. (Producer). (1712). ciencia.lasalle. *ciencia.lasalle*. Retrieved from https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1151&context=lic_lenguas

Sahoom, A. (1971). *La resistencia*. París-Francia: Edit. Servena.

Spector, J. y. D. l. T., I. . (2001). Competencias para la enseñanza en línea. *Cámara de compensación ERIC sobre información y tecnología*. Retrieved from http://ericit.org/digests/EDO-IR-2001-09.pdf

Trigo, E. (2000). *Manifestaciones de la motricidad.* (INDE Ed.).

Trujillo, F. (2015). *Aprendizaje basado en proyectos. Infantil, Primaria y Secundaria*: Ministerio

de Educación.

Vander, A. (1996). *El deporte y tu salud*. Barcelona: Vander.

Vygotsky, L. (1933). *El papel del juego en el desarrollo*. Barcelona: Crítica. .

WEINECK, D. J. (1996). *SALUD, EJERCICIO Y DEPORTE*. Barcelona: PAIDOTRIBO, consejo de ciento.

Zabalza, M. B. (2012). Territorio, cultura y contextualización curricular. *Interacções, 8*(22).

Zintl, F. (1991). Entrenamiento de la resistencia: fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento.